



Sjøfartsdirektoratet
Norwegian Maritime Authority

Brukerundersøkelse 2015

Sjømannsidretten og
web-portalen for treningsregistrering.



Sammen for økt sjøsikkerhet i rent miljø





Mange takk til alle dere som deltok og svarte på brukersundersøkelsen som Sjømannsidretten hadde i januar 2015.

Sjømannsidretten har hatt sin nye web-portal for treningsregistrering i drift i et drøyt år. Vi lanserte tilbudet lille julaften i 2013, og var dermed i praksis klar til å ta i mot alle brukerne våre fra årsskiftet.

Vi hadde målsetting om å ha 500 brukere det første året, og deretter fortsette å vokse. Det viste seg at vi ved utgangen av året hadde over 2000 personer som hadde registrert seg og fått sin egen profil i portalen.

Dette var veldig hyggelig, samtidig som det forplikter. Sjømannsidretten ved Sjøfartsdirektoratet ønsker å være en av motivatorene for at flest mulig skal drive med trening og fysisk aktivitet.

Det er et klart fokus at fysisk aktivitet er et av de viktige HMS-tiltakene ved Sjøfartsdirektoratet. Det vil gi økt trivsel, høyere årvåkenhet, bedre helse, og således økt sjøsikkerhet i et rent miljø.



Her ses en ung sjømann som deltok under idrettsuken i Aberdeen sommeren 2014. Etter kulestøt på stranden, gjorde han seg en liten pauseaktivitet.



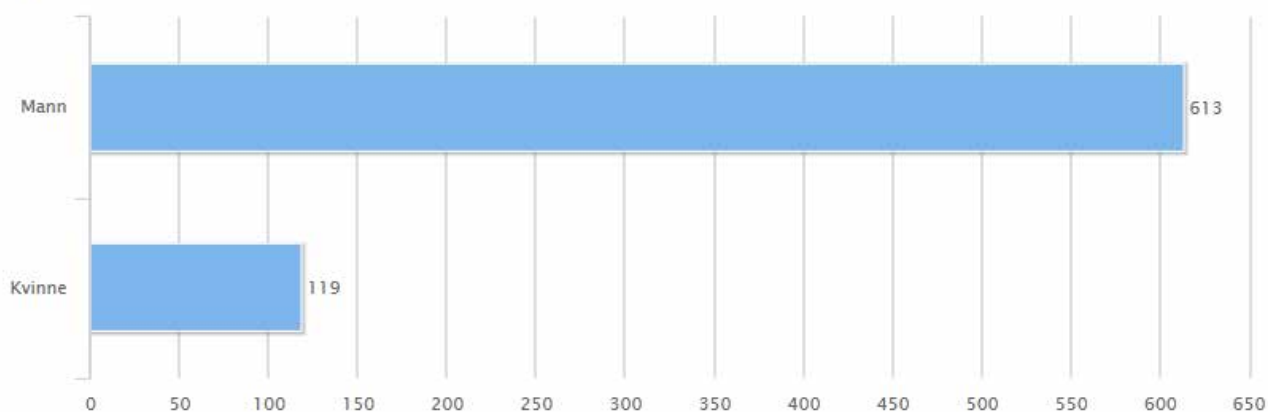
Fra Blåmyra Open i golf 2014. Aleksander Grieg i front, Bernhard Clausen bak.



Foto frontside: Mikhail Chulanov, Wilson Garston 01

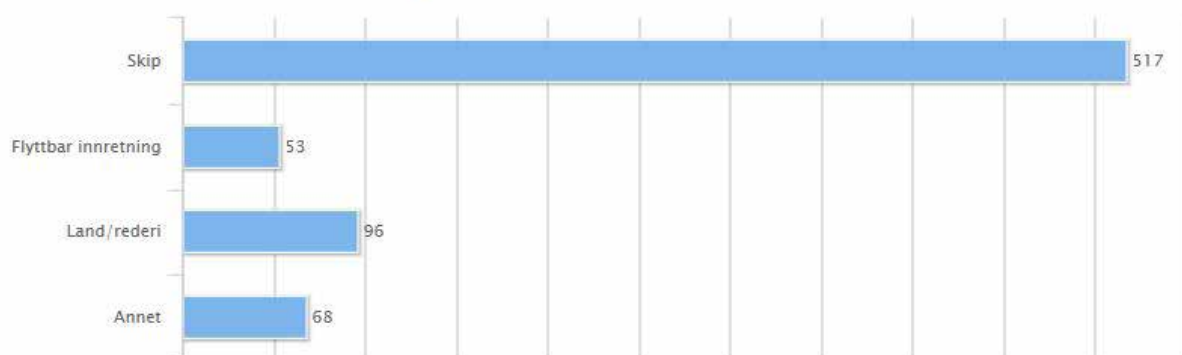
Undersøkelsen hadde 737 respondenter. Størstedelen av de som svarte jobber på skip, men det var også mange som jobber på flyttbare innretninger og kontor på land.

Kjønn?



Forholdet mellom kvinner og menn antas omtrent å være forholdsmessig slik det er i bransjen

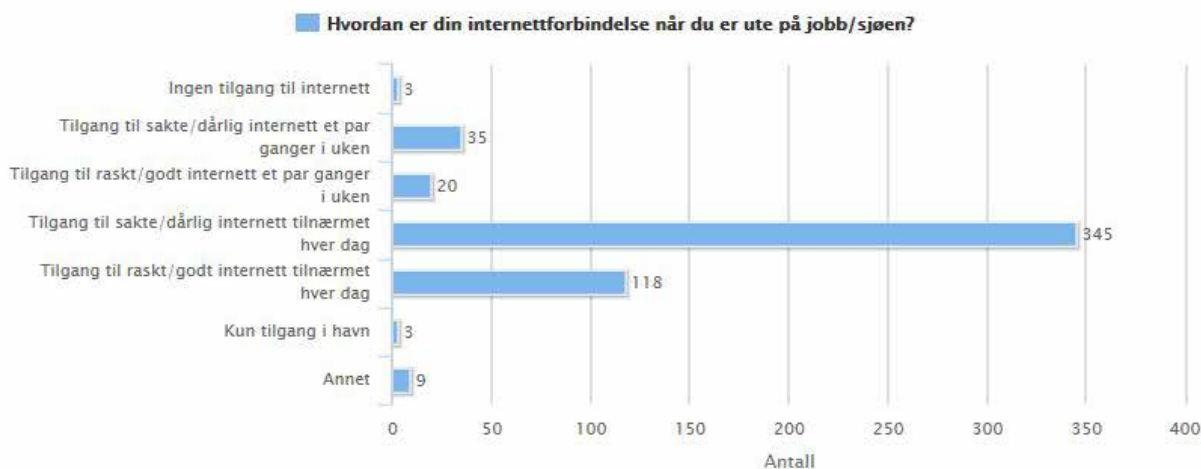
Hva er din arbeidsplass?



Størstedelen av både brukere og respondenter er ansatte på skip. Da en også har ønsket å få større interesse og kunnskap rundt Sjømannsidretten ut til hele rederiet, har vi også invitert land- og rederiansatte med i treningsportalen.

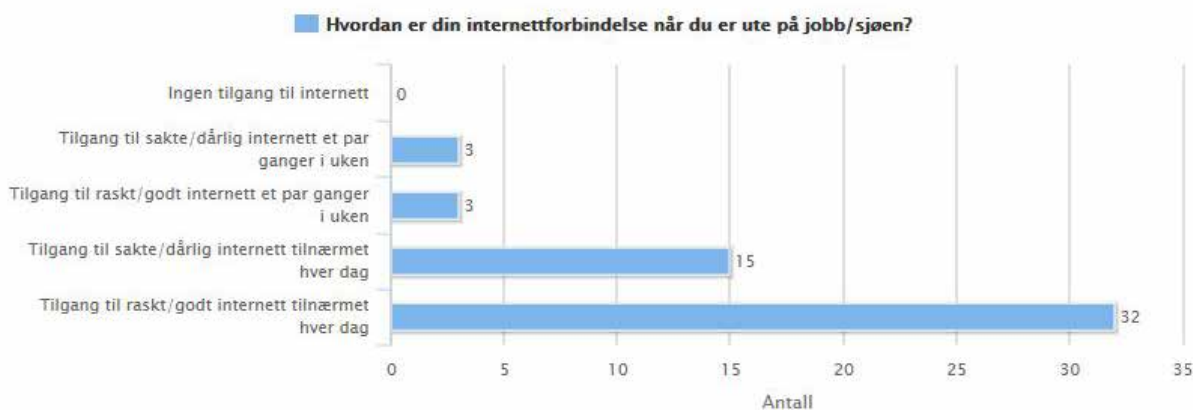
Feltet "Annet" består for det meste av ansatte ved Sjøfartsdirektoratet.

Internettforbindelse, blant de som jobber på skip



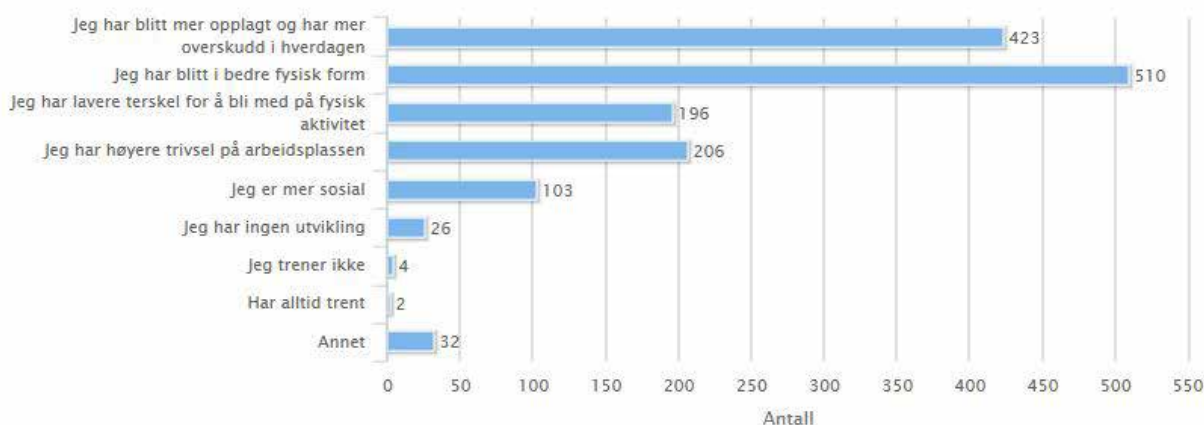
Svarene, som er representative for januar 2015, viser at ca. 80% av deltagerne oppgir å ha sakte/dårlig internett når de er på jobb!

Internettforbindelse, blant de som jobber på flyttbar innretning



Blant de som jobber på en flyttbar innretning oppgir ca. 60 % av respondentene å ha raskt/godt internett daglig, de resterende oppgir å ha sakte/dårlig internett.

På hvilken måte opplever du selv din egen utvikling innen helse/prestasjon/trivsel etter at du begynte å trene (flere valg er mulig)?



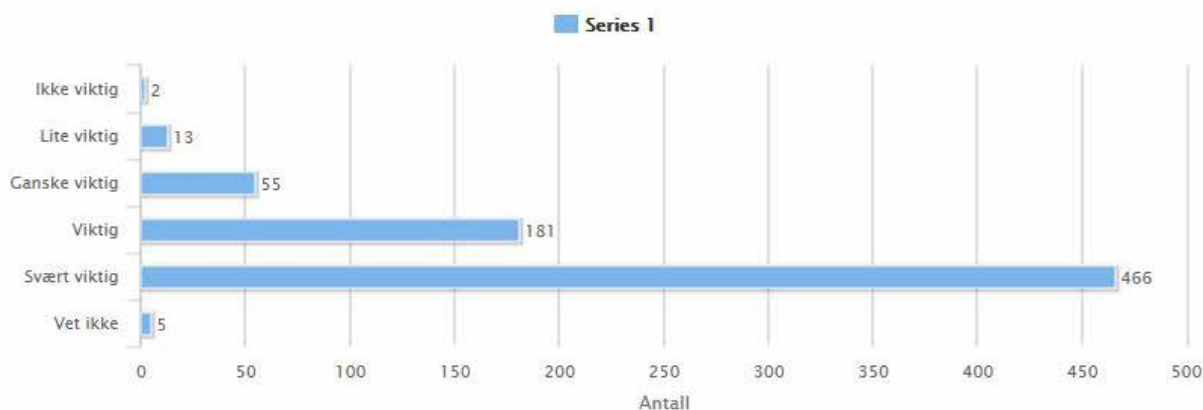
Her ser vi en stor effekt på resultatene, der vi ser at brukerne oppgir å ha blitt i bedre fysisk form, de er mer opplagte og har mer overskudd, og mange oppgir å ha høyere trivsel på arbeidsplassen!

Annet:

- Alltid trena
- Bedre helse, utholdenhet og ha bedre selvbilde
- bedre selvfølelse
- Ble kvitt noen kilo for mye.... Røyker mindre
- Den er den same som før reg. har trent fast i mange år
- Føler en stor motivasjon og økt mestringsfølelse når jeg blir flinkere i det jeg trener til samt når jeg når nye treningsmål.
- Få ikke så mye tid til trening i forhold til vaktene mine på jobb og reisetid og fra jobb
- Har "alltid" trent/trimma
- Har alltid trent
- Har alltid trent i varierende grad, og svarene er dermed gitt mer generelt ut i fra hva trening betyr og ikke hva som har endret seg fordi jeg har begynt å trene.
- Har alltid trent litt, så ingen alternativer passer
- Har alltid trent uansett
- Har alltid trent, og føler meg helt råtten i de perioder jeg ikke får trent(er ikke treningsnarkoman !)
- har alltid trent
- Har alltid trent litt
- har alltid trent...
- har ikke trent mer enn før
- Har stort sett trent heile livet, så det er en vane.
- Husker ikke. Har alltid drevet med fysiske aktiviteter av ulike typer.
- Jag har alltid tränat även innan
- Jeg begynte ikke å trene når jeg registrerte meg, har trent så lenge jeg kan huske.
- jeg er alt for dårlig til at registrere i webportalen hver gang jeg trener.
- jeg har alltid trent
- Jeg har trent aktivt i over 40 år, og vedlikeholder nå dette.
- Jeg trener ikke

Respondentene ble forespurt rundt dette med hvor viktig det er at rederiene engasjerer seg og både tilrettelegger og viser at de byr seg om de ansatte. Vi fikk disse tilbakemeldingene.

I hvilken grad mener du det er viktig at rederiet satser på fysisk aktivitet som et HMS tiltak?

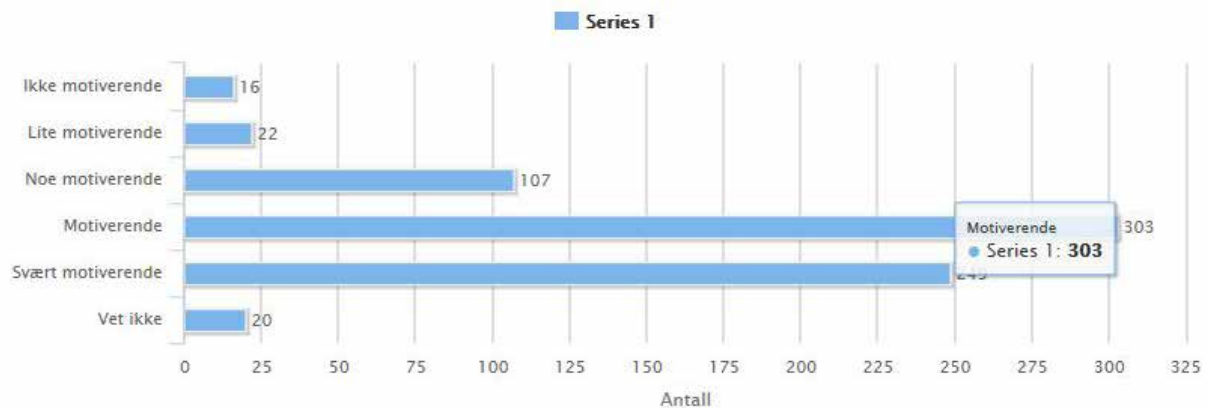


Det er mange, over 97 % av respondentene, som oppgir det som viktig at rederiet satser på fysisk aktivitet som et HMS-tiltak!



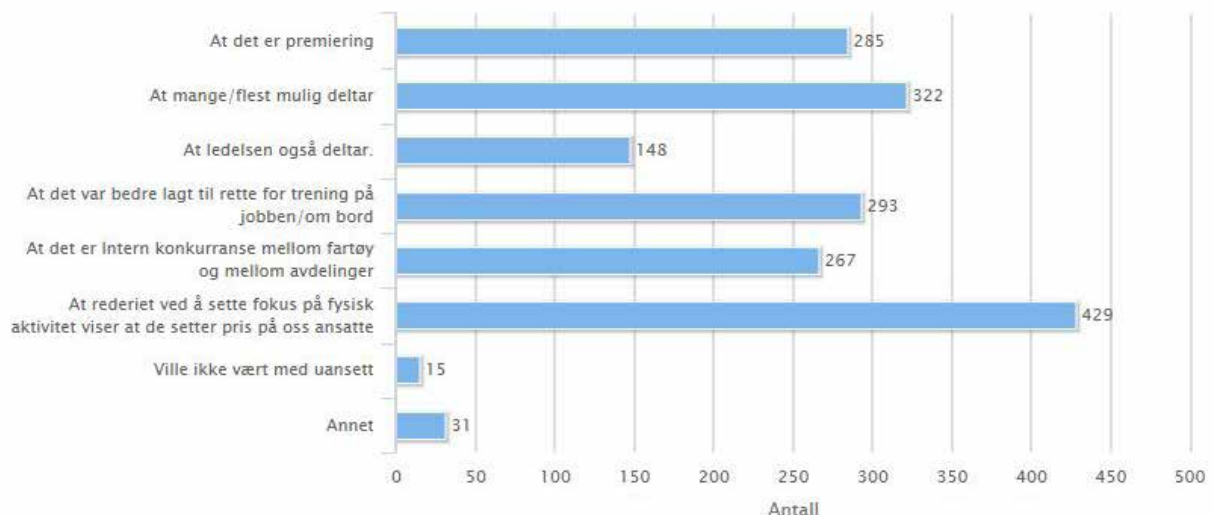
Fra premieutdelingen under Sjøsikkerhetskonferansen i Haugesund; kåring av beste skip i sommerkampanjen. Her representert med Helge Algrøy & John Arne Selnak fra Østensjø og Ajax i midten, Sjøfartsdirektør Olav Akselsen til høyre, og Sjømannsidretten ved Sverre Flatebø til venstre.

Som tilrettelegging for økt fysisk aktivitet, hvor motiverende hadde du opplevd det om rederiet arrangerte egne interne trimkampanjer?



Ca. 92 % av respondentene oppgir at de hadde opplevd det som motiverende for økt fysisk aktivitet, dersom rederiet arrangerte egne, interne trimkampanjer.

Hva hadde vært viktig/avgjørende for deg for å være med i en slik intern kampanje (sett gjerne flere kryss)?



Her ble det gitt anledning til å sette flere kryss. Høyest oppslutning fikk at det var viktig om rederiet viste at de satte pris på den ansatte, ved å sette fokus på fysisk aktivitet. Videre ser en at det ved en intern kampanje er viktig at rederiet tilstreber at flest mulig deltar, at en legger godt til rette både med utstyr og tid til disposisjon, og at en har noen incentiver slik som premier med mer.

Annet:

- Alle skip, eller nybygg SKAL ha stort nok trimmrum med god vent. Jeg vurderer at vores trimmrum er 7 kvadratmeter, og det er for lille. det skulle være kræv at trimmrummet er minimum 15 kvadratmeter so det er gott plads til alt trimmutstyret, også at flere kan trimme samtidig.

- At jeg liker aktivitetene
- At nettsida er bedre. Den var tungvint, og lite brukervennlig.
- At rederiet går ut og sier du kan trene i arbeidstiden så fremt det ikke hindrer arbeidet om bord. Hvet at de som sitter på kontoret får trene i arbeidstiden så hvorfor ikke oss som seiler også, bør jo ikke hvære noe forskjell.
- Brukt flere byer, ikke berre byen hvor kontoret ligger.
- Egen motivasjon er grunn nok til å trene for meg.
- En "gulrot" til å fortsette treninga.
- En enklere måte å logge seg på og å legge inn poeng.
- en ildsjel ombord som får med seg andre
- Ene og alene meg som trener så langt
- Er med uansett , men veldig påvirket av været
- evt. med aldershandikapp i f.x roning og sykking
- For å holde meg i form
- Foretelsavtaler med flere trenings/idretts sentre/foreninger
- Forståelsen blandt ledelsen av kor viktig det er med fysisk aktivitet
- Fri tilgang til lokale treningssenter
- Gjerne få mer treningsutstyr om bord båtene. Tenker da på flere vekter, curl stenger etc. og ikke minst skikkelig utstyr.
- Gjerne utdeling av små ting til alle som trimmer som drikkeflaske, refleks etc....
- Helt eller delvis finansiering av kontingent for treningssenter.
- Jeg er med uansett
- Jeg trener uavhenig av disse spm. så for meg personlig har det ikke noen betydning
- Mer forutsigbar vaktordning slik at det er lettere å legge opp sin egen hverdag
- rabatt ordning på treningssenter når man er hjemme på friperiode
- Retningslinjene / "spillereglene" måtte vært gode slik at det ble mest mulig like vilkår og grunnlag for beregning av resultat.
- Sponsing av treningstøy/utstyr etc. Fast sum pr mannskap pr år.
- Tilgang til treningssenter i byn
- Trener uansett mye siden jeg vet dette er svært viktig for et stillesittende liv som styrmann, men større trimrom er noe mange hadde satt stor pris på.
- Trening for egen helse
- trening i arbeidstiden
- Ved Skritteller konkurranse kunne bruke ledige stunder på vakt
- Å holde kropp og sjel i orden er det viktigste!



Hva kan Sjømannsidretten gjøre for å påvirke rederiet til å etablere egne trimkampanjer i web-portalen vår?

- Aktiv opplysning om hvordan portalen fungerer.
- Allerede igangsatt fra rederiet
- Argumentere for fordelene at mannskapene har god helse. Både for jobben og trivselen om bord.
- at dere minner dem om betydningen av å trimme, rederiet vil at vi skal trimme og holde oss friskere, men det er mest i fine festtaler, de setter ikke av ei krone til en liten premie til oss, før fikk alle som sendte inn kort ei t-skjorte, men de siste 4-5 åra ikke noe, det er allt for dårlig
- Att informere og synas og visa att folk bå rederiets båtar mår bra, presterar bättre og er mindre sjukskrivna när de tränar. PS trenning skall ikke ses som en risiko!
- Bedre helse, dermed mindre sykefravær
- Bedre nettside
- Belyse at trening gir like mye mental helse som fysisk. Jeg tror like mange sykmeldinger skyldes mentale problemer som utbrenthet eller lite energi som fysiske plager. Jeg tror også å gi folk et mål å trene mot gir økt motivasjon, som f.eks at rederiene inviterer til at medarbeidere som har lyst, deltar i en konkurranse som et sykkel løp eller et halv/ hel maraton.
- Belyse den helse messige gevinst og økte trivsel ombord, som gir et mer motivert mannskap i bedre humør
- Besøke og informere
- Bevisstgjøring på helsegevinst/fravær ved fysisk aktivitet.
- Bistå med kompetanse og "know-how"
- De er flinke, men kan kanskje påvirke ledelsen litt meir
- De kan fortelle dem hvor viktig det er med mosjon ombord
- Dere gjør en god jobb slik som no.
- Dere kan premiere kontorene som er flinkest å følge opp sine ansatte.
- Det er jeg dessverre usikker på.
- "Det er vel best for rederiene at mannskapet er friske og sunne. Men det er det ikke alle på kontorene som forstår.
- Dette er vel noe for dere:-)"
- "Det må være enklest mulig for rederiet å gjennomføre. Ut i fra egne erfaringer er ikke dette noe rederiet ønsker å bruke tid på, da rederiet generelt har veldig lite aktivitet utad mot mannskapene på velferdstiltak.
- Ser for meg at det helst må være ""ferdig"" vare for rederiet, slik at det nesten bare er ""plug&play"" for de å sette i gang. Muligens sammen med noe materiell om kampanjen som kan endes på e-post til ansatte og om ord i fartøyene."



Bilde fra idrettsuken i Aberdeen 2014; kulestøt på stranden.

- Direkte henvendelser mot rederiet
- Direkte kontakt
- Direkte kontakt med rederiene

Spørreundersøkelsen

- Drive kampanjer/drive PR.
- Driver mer opplysning rettet direkte mot rederi
- DÅ KAN DEI SE ATT BÅTENE DERES ER I AKTIVITET
- Eidesvik har trimkampanje allerede. Egen registrering så bruker lite deres nå. Brukte den mer når jeg var i Wilhelmsen.
- “En kampanje ut til rederne, med viktigheten av fysisk fostring.
- Kan gjerne vinkles opp mot søvnkvalitet, og økningen av den.
- Forebyggende mot fatigue.
- Forebyggende for sykdommer sjøfolk og skiftarbeidere er mer motakelige for (hjerte- karsykdommer)”
- Enda bedre markedsføring og flere premieringer
- Engasjere ledelsen ombord til å arrangere konkurranse o.l.
- Faktabaserte artikler som viser nedsatt sykemelding mot trening (mener det skal være noen). Informere via post, ikke bare internett.. Vet om flere rederier som er registrerte, men som selv ikke vet om det. Båtene er der, men ingen registrerte ombord.. Send ut informasjon om portalen, muligheter for intern konkurranse ++ :-)
- Farstad har arrangert intern konkurranse gjennom Sjømannidretten med veldig god oppslutning. Tror nok suksessen vil bli gjentatt ved senere anledning.
- Fine premier, give aways som “mange” kan vinne” , bidra til at arbeidsgiver tilrettelegger for trening, spesielt også på fritiden.
- Fler premier og få med rederiet i planleggingen
- Fokus mot rederiene på slike kampanjer
- Fokuserer hva det betyr for arbeidsmiljø og helse, og som slår ut på bunnlinjali
- Fokuserer på at mer aktivitet balnt de ansatte gir helsegevinster og lavere sykefravær. Samt at det er viktig for de sosiale arbeidsmiljøet
- Forklare dem , siden de sa nnsynligvis ikke vet det, at høyt sykefravær hos oss også henger sammen med dårlig fysisk tilstand. Har jobbet nå i 6 år i Fjord 1 , og det er etter min mening en voldsom dårlig snittform. Jobbet tidligere i Fiskdir , hvor en la til rette for trening og motiverte sine ansatte til å trene. At dette virket er helt udiskutabelt. Det er selvfølgelig vanskelig å motivere eldre ansatte(som det er mange av !) å begynne å trene. Løsningen er vel å trigge konkurranseånden !
- Forsette og pushe rederiene for å få dem til å kjøre slike kampanjer på sine skip!
- Fortelle viktig det er med fysisk aktivitet og hva nytte rederiet har av dette.
- Fortsette og holde fokuset på viktigheten av fysisk aktivitet
- fortsette som nå,,være pådriver.
- Fortsette å promotere.positiv tilbakemelding fra brukere,gir flere deltakere.Gode premier viser seg å rekruttere flere brukere.Det viser kystvakta i bevegelse kampanjer.på fartøy bør det settes av tid til trening. har man e treningsvillig ledelse,gir det større tom for trening.
- Få en app
- Få ombord skikkelig treningsutstyr
- Få rederi til å motovere ansatte. Land:Trening i arbeidstiden.
- Ge förslag
- give premie i form av fri reklame “promotion av rediri” i en avis eller internet
- Gjennom info fra dere.
- Gjøre dem oppmerksom på tilbudet.
- Gjøre det enklere å fylle ut treningsøker ved vekttraining. Evt. Mal for treningsdagbok å kostplaner.
- God helse
- Gode rabattordninger på trimsenter i friperioden samtidig som rabattordningen stiller krav til oppmøte på trimsenteret
- Gode trimmuligheter tilrettelagd ombord.
- Henvende seg til rederiet direkte gjennom aktive representanter, som i dag.
- Holde et sterkt fokus på HMS-gevinsten i det å tilrettelegge for generell fysisk fostring for alle ansatte, uten at det blir et konkurransepress på dem som ikke er interessert i det høyeste nivået. Aktivitet med glede og trivsel for samtlige.
- “Hvor godt syneliggjør dere sjømannsidretten ovenfor rederiene?
- Informere rederiene om hvilken plassering fartøyene har i sjøtrimmen, og eventuelt sjø.dir gir positive meldinger til rederiene når noen skip, event. grupper sjøfolk gjør det bra.
- (Jeg mener ikke bare de som ligger på “TOPP 50””, men også fartøy som har gjort en positiv innsats, feks, klatret fra 110 plass til 73 plassO.”

- I kystvakten (sjøforsvaret) der jeg jobber har vi slike kampanjer gående med faste mellomrom. Det er populært, ett stort fellesskap der mange er med kan bidra til motivasjon for den som ikke alltid er like motivert. Trim og fysisk aktivitet er sosialt, medfører bedre helse og velvære, det kan være med på å holde hver og en friskere slik at sykemeldinger uteblir.
- i kan ingenting gjøre for at på virke rederiet desværre,, de må finne på det sjøl, så at de kan sole sig i sin egen ide,, for mange konger på haugen. desværre.
- I mitt rederi har de allerede arrangert en slik trimkampanje.
- Informasjon
- Informasjon om det.
- Informere direkte, assistere med forslag,
- Informere gjemlig rederiene om trimportalen
- informere kontoret
- "Informere og fokusere på helsegevinsten med å utføre fysisk aktivitet, dette medfører på sikt, bedre livskvalitet for arbeidere på sjøen, dette vil på sikt redusere sykefravær.
- Å kunne trimme på arbeidsplassen vinner et rederi på, de vil få arbeidere som ønsker å være til stede på sitt arbeid og være der for sin arbeidsgiver, dette er vinn vinn for begge parter :))"
- Informere og oppfordre rederiene.
- informere om alle fordelene man får når man trener
- Informere om godene ved fysisk helse og gevinstene for rederiet i form av lavere sykefravær
- Informere om kampanjen.
- Informere om mulighetene
- Informere rederiene om gevinsten av å ha medarbeidere i form.
- Informere rederiene om mulighetene
- Informere samt motivere ved å vise til rapporter som viser redusert fravær ved bedrifter som har lagt til rette og motiverer for fysisk aktivitet.
- Ingen gode forslag
- Jeg er en av de siste "skandinaver" i WW. Lite vits i å etablere noen ting lenger :).
- Jeg vet ikke. Jeg tror dere gjøre det du kan allerede
- Jobber på land
- Kampanjer
- Kanskje få til div rabatter hos div sportsforetniger, for oss som er medlem
- Komme med forslag til forskjellige ting man kan gjøre ombord.
- Komme med forslag til kampanjer.
- Komme med forslag til trim og aktiviteter.
- Komme med ideer
- Kommer ett rederi med, så følger de andre gjerne etter
- Kontakte dem direkte og fortelle dem hvor viktig det er med fysisk aktivitet. Også vise til den store oppslutningen Sjøfartsdirektoratets trimkampanje får blant sjøfolk. Fysisk aktivitet og muligheter for å trimme ombord står sterkt blant mannskap. Mye sterkere enn hva rederiene ser for seg tror jeg.
- Kontakte rederi og fremme forslag
- "Kontakte rederiet å fremlegge at fysisk trening fremmer jobb prestasjon og bidrar positivt for sykefravær, smat øker trivsel og velvære.
- Foreslå at rederiet på bakgrunn av dette må sørge for gratis trening for alle (fortrinnsvis utenfor arbeids-tid), samt
- sponse påmelding (dekke gebyr/utg) til arrangement som 7 fjellsturen (Bergen)."
- Kontinuerlig informere dem om alt det bra som foregår og vise til rederi som aktivt støtter dette
- La rederiene utfordre kvarandre. Komme med forslag til egne kampanjer.
- Lage en såkalt gul leder trøye til det rederiet og fartøyet som trener mest og har en total røykfri båt
- Lage forslag på treningskampanjer
- Lage konkurranse mellom rederiene?
- "Lage til oppsett/ forslag av forskjellige kampanjer etc!
-
- Kanskje lage til ein modul hvor det er mulig å lage en kampanje i appen/idrettstjenesten slik at det er enkelt å registrere trening og ha oversikt!"
- Lage undersøkelser som viser hvor seriøst rederiet tar det med trening samtidig mottiver / invitere til samtale rundt temaet trening.
- Legge frem for Rederiene at det er stor oppslutning for trening, ser ut som det er mange som bruker

Spørreundersøkelsen

denne web portalen.

- legge på bordet flere dokumenterte bevis på hvor mye trening kan kobles til mindre sykefravær og økt arbeidsinnsats
- “Legge til rette enkle tekniske løsninger.
- Komme med forslag til premiering”
- Legge ut info postere og motiverende plakater som kan henges opp på fartøy. Tilby statistikk underveis som kan publiseres - dvs status osv.
- Legger man det inn som krav i STCW 2010 så er det med påvirke rederiene world wide og når di ansatte holder seg i fysisk aktivitet, minsker det faren for at det oppstår sjukemeldinger, skader i det daglige arbeid og man stiller meir motivert til å utføre jobben.
- Lokke med premier
- Mer informasjon, besøke rederiene og forklare konseptet



Bilde fra Nordsjøcupen i fotball 2014, Hirtshals

- Mer priser och ta kontakt med folket ombord och hälsa på ibland och visa att ni bryr er om oss sjömän oavsett nationalitet.
- Mere fokus på helse og oppfordre til større engasjement ombord på båtene :) skape litt konkurranse. , slik dere gjorde d i blant annet aberdeen, hvor dere organiserte konkurranse mellom forskjellige båter ...i kule støt. Lengde hopp. 60 meter osv. ... det ga engasjement blant båtene :)
- Mitt rederi har egen intern trimkampanje som jeg deltar i. Denne går ut på premiering samt beste skip.
- motivere rederier til tilrette leging for trening ombord
- Mye:) våre positivt tilbake melding fra alle eg har delt denne siden med
- målrettet kampanjer etc mot rederier
- Nå var mitt fartøyet et 5 fem skips som fikk pokal og denne vart overrekt meg på sist offiser konferanse . Rederiet framla hvilken plassering de enkelte skip haddei Sjømannsidrettens web portal
- Opplyse dem bedre.
- Oppmuntre rederiene til å gå inn og dekke deler eller hele treningsavgifter til treningsfasilterer til de tilsatte i sine nærområde. Ellers oppdatere treningsapparat ombord.
- Oppsøkende virksomhet
- Ordne synkronisering mot registreringssystemet Trimarin, som allerede er i bruk i rederiet, for registrering av trimøkter og premiering.
- “Pirke i rederi og andre aktører hele veien. Legge frem undersøkelser som viser at det er penger å spare på at mannskap holder seg i god form.
- Feks legge frem regnestykke; en sykemeldt mellomleder i en jobbperiode, opp mot kjøp av feks Tredemølle av god kvalitet. Jeg er ganske sikker på at det svarer seg å satse på trim/mosjon/trening og legge til rette.”
- Positiv omtale for de som legger til rette for trening/fysisk aktivitet.
- Premiere med gavekort på sportsartikler/tilby treningskort på fritiden. Eksempelvis tilbyr Dolphin sine

ansatte som trimmer flere enn 30.ganger pr år et gavekort på 2500kr på utvalgt sportsforretning

- Premiering
- Premiering, ære og berømmelse
- Premiering?
- Prøve å få kontakt med rederiet, og prøve å organisere ett eller annet.
- Prøve å påvirke rederiene til å investere i moderne trimrom ombord på skip, med begrunnelse hvilken gevinst de kan oppnå med friskere, mere motiverte ansatte.
- Publisitet
- Rederiet har allerede arrangert konkurranser
- Rederiet har allerede startet egen trimkampanje
- Rederiet har egen trim kampanje, med premiering. Den er veldig bra!
- "Rederiet jeg jobber i, viste ikke om sjømannidretten før jeg informerte rederiet om at skipet jeg jobber på hadde vunnet sommerkampanjen.
- Rederiet syntes det vart kjekt og la ut link til konkurransen vi hadde vunnet på rederiets facebook side."
- Reise rundt og besøke og intervju rederne/daglig leder om hva som blir gjort og fortelle om opplegget til Sjømannsiddretten. Jeg møter veggen når jeg prøver med positive tiltak.
- Reklamere for dette til rederiene direkte
- Rettferdig måte å pongtere aktiviteten med premiering hvert kvartal etc. (Flere poeng for løping enn gåing)Enkel rapportering av utførelse.
- Samarbeid å jobbe til felles skapet..
- Samme opplegg som Nordsjø cup. Trenger ikke være fotball men andre ting som alle kan delta på.
- Send en oppmoding om å delta...vist andre Rederi...har meldt seg på..så nevnt det...
- Sende forespørsel direkte til leder med oppfordring og eksempel på aktivitet som skal gjøres.
- Sende forespørsler og forslag for hvordan de kan tilrettelegge for gode konkurranser internt.
- Sende info til Rederiet.
- sende info/nyhetsbrev ang aktiviteten på portalen og hos brukerne/flåten
- "Sende informasjons post om dette til mannskaps avdeling i hvert enkelt rederi.
- Få frem fordelene ved at slike kampanjer gjennomføres."
- Sende konkret informasjon til rederiet.
- Sende nyhetsbrev.
- "Sende ut en ""skryte"" info om web portalen hvor de vises den enorme resposen som har vært, til alle HRavd/rederi.
- Gi de en utfordring."
- Sende ut info og mail til rederikontorer
- Sende ut informasjon om hvordan de gode rederiene jobber og satser på god tilrettelegging.
- Sjømanns idretten syntes jeg gjør en bra jobb som de gjør. kommer ikke på noen forbedringer da jeg er fornøyd
- Skape forståelse for hvor viktig trening er for både fysisk og psykisk velvære.
- Skulle ønske det var muligheter for en person å registrere alle aktivitet på de enkelte om bord. Mange klager over at det er tungvint å gå inn å registrere aktiviteten. Hadde jeg hatt mulighetene for å registrere for alle hadde det vært bedre tror jeg.
- Solstad har akkurat startet med egen kampanje !
- Spesifisere div premier, treningscenter sponsing etc.
- Stadig minne de på at fysisk aktivitet er viktig
- Start med ledelsen
- Stille krav til rederiene om fysisk aktivitet og ta det seriøst. Legge til rett og motivere.
- synliggjøre hvem som ikke gjør det, på lik linje på hvem som gjør det
- Sörge for att rederier som deltar får god publicitet i media og aviser...
- Ta det opp med ledelsen.
- Ta det opp med rederiene og prøve på å få konkurranse mellom rederiene, legge frem fordelene med gjenv-lig trim pga. bedre helse, velvære og mindre sykdom både på kort og lang sikt.
- Ta dette direkte med ledelse/HMS på land. Veldig lite angående viktighet av trim fra den fronten...
- Ta kontakt med rederiet og "reklamere" for portalen
- Tildele en helt enkelt pris. F.eks "årets sprekeste rederi"
- U
- Usikker
- Usikker

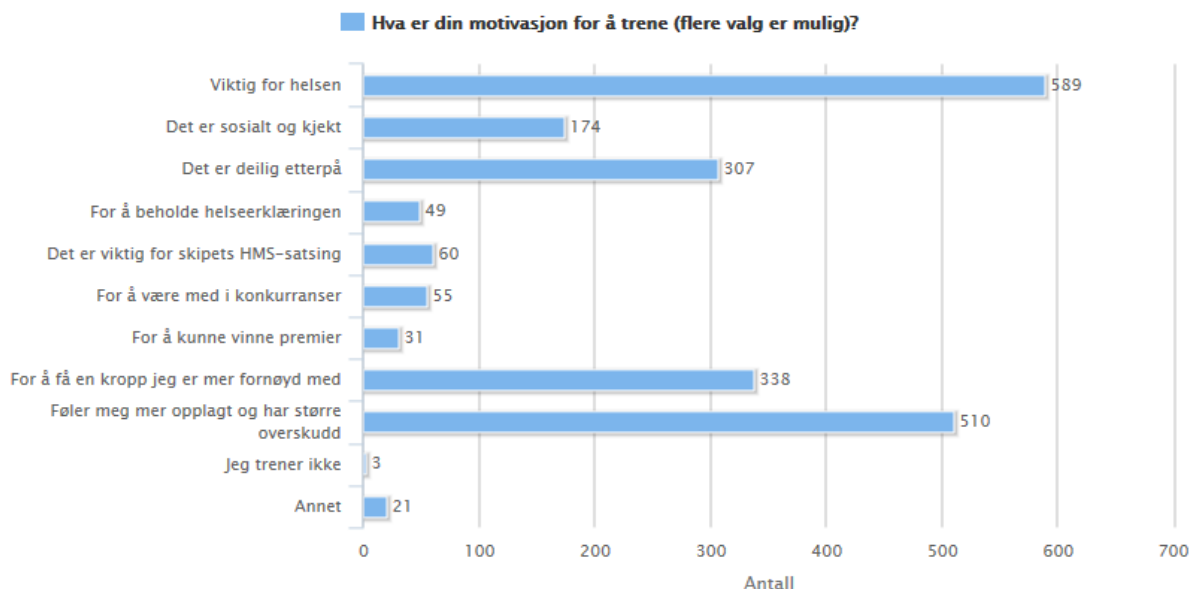
Spørreundersøkelsen

- “Utarbeide datamateriale på fysisk aktivitet og skade/sykdom
- Foreslå konkrete tiltak og løsninger
- Skape engasjement”
- Ved ikke
- “Ved å markedsføre rederiet på deres sider.
- Legge frem dokumentasjon/bevis på mindre sykemeldinger der sjøfolkene er aktive.
- Folk som holder seg i aktivitet vil være mer positiv å mer engasjert i jobben.”
- Vet ikke
- vet ikke
- Vet ikke hvordan, tror nemlig ikke rederiet mitt vil sette igang no trimkampanje
- Vet ikke jeg
- Vet ikke. Tror ikke det er mulig å påvirke noe som helst hos min arbeidsgiver som kan være positivt for oss ansatte.
- Vi har allerede hatt intern trimkampanje som var veldig vellykket.
- Vi har allereie egne trimkampanjar, så vi treng gjerne ikkje så mykje tilrettelegging.
- Vise til hva andre rederi som har gjort dette
- Vise til positiv effekt ved at man er sammen om noe.
- “Være med å sette opp... Tilskudd til premier...
- Mange små premier.”
- Være mer pågående for å vise hvorfor dette er lurt. Det er en kjent sak at trening gir bedre helse som igjen minsker sykefraværet. Det er også en kjent sak at rederiene har vanskeligheter med å se denne gevinsten da det ikke lett lar seg føres inn som inntekter i ett budsjett. Utgiften ved satsning på trening derrimot enklere å sette inn i ett budsjett. Sjømannsidretten må derfor være tydelig på gevinstene og synliggjøre disse.
- Være proaktiv med tilrettelegging og fokus på ringvirkninger. God fysikk viker bedre på effekten av utførelse arbeid og innspirasjon .
- Web portalen passer ikkje for meg, fordi eg må bruke vakta mi og på frivakta har eg egne øvelser som eg bruker pga en skade i ryggen. så den siste felleskonkuransen slutta eg å notere resultat, fordi eg bruker ikkje trimrommet, det passer ikkje for meg. men eg holder meg i form med faste øvelser og Pilatesøvelser.
- “Økonomi. Det hele handler om å ha økonomi til å utstyre fartøyene med trimrom/trimutstyr.”



Funksjonell trening om bord på Olympic Taurus

Blant de som oppgir å bruke treningsportalen, oppgis følgende:

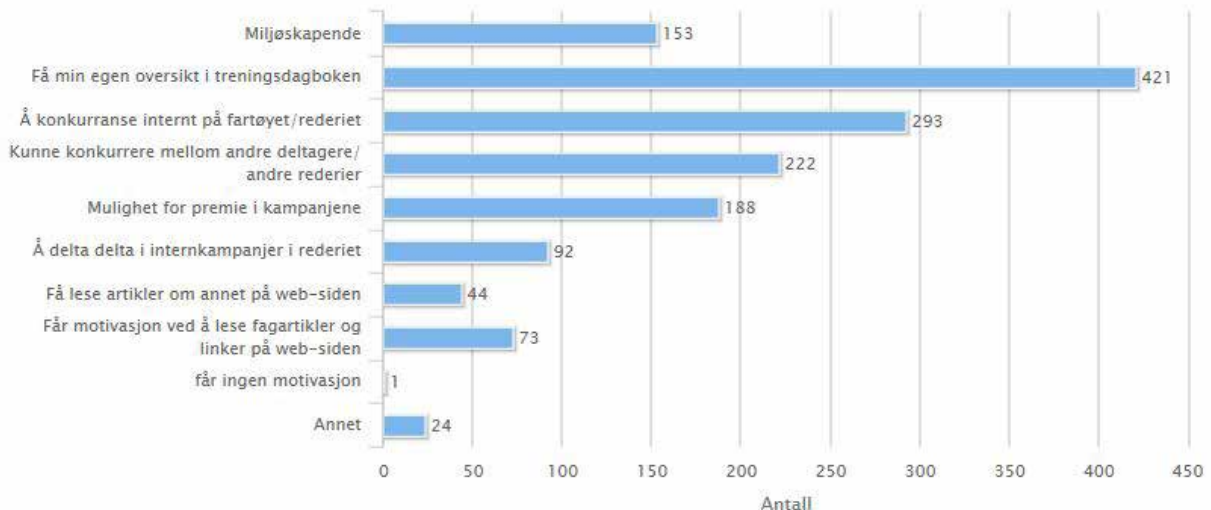


For å motivere til trening er det interessant å se på det som scorer høyest, og “selge” dette videre til de som er mindre motivert. Mange vet at det er bra for helsen. Like viktig er det å få frem at en føler seg mer opplagt og at det er deilig etterpå. Det at en også kan påvirke hvordan kroppen ser ut, samt at det er sosialt og kjekt er også vesentlig å få frem for å stimulere til trening.

Annet:

- For å øke sjansene for å bli sprek også som gammel. 2. Ha større forutsetninger for å kunne gå lengre fjell-turer uten å slite meg helt ut. 3. Treningsavhengighet.
- At det er gøy
- Bevegelse
- Er aktivt med i konkurranser når jeg har fri fra jobb, så trener for og opprettholde meg mest mulig klar til dette.
- for de jeg har hjemme.
- For og være mere opplagt og kunne følge barna når man er hjemme.
- For å ikke sitte meg ihæl. Være noen lunde i form og ha en god pust.
- Forebyggende for mine kroniske plager
- För att kunna åka mycket skidor på vintern krävs god fysik hela året
- Får et overskud i det daglige arbeide ombord, som gjør at jeg ikke føler meg sliten og trett, samt at jeg takler arbeidet på en mer positiv måte nå en før jakt.
- jeg trener som regel for min egen del,, ikke for at tækkes andre.
- Komme i / være i OK bra form
- Konkurrere med naboen
- Også for å være sunn å frisk når man er hjemme med familien.
- Pga nakke og skulder
- sparer penger på transportmidler ved å sykle eller gå, antar ca 10.000.i året
- Trener meg opp til styrkeprøven
- Ute lukke familierelatert sykdommer

Hva finner du motiverende med web-portalen til Sjømannsidretten (flere valg er mulig)?



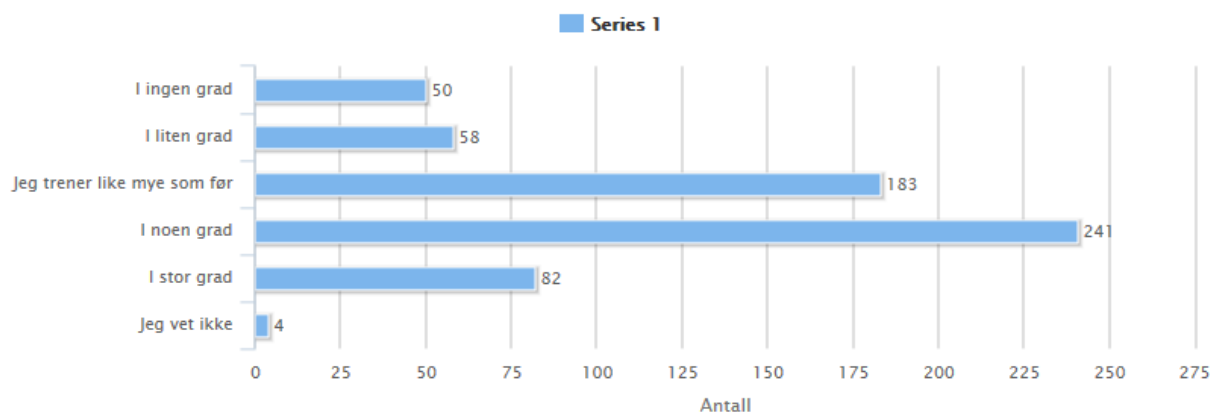
Her fremkommer flere punkter for hva som er motiverende med å bruke web-portalen konkret som motivasjon. Hovedgrunnen er motivasjonen en får med å få sin egen oversikt over all aktiviteten en gjør. Videre ser en at både konkurranseelementet og premiering er viktig, og det fremkommer at det i seg selv er miljøskapende å bruke portalen blant de ansatte.

Annet

- Artig å følge med på andres aktiviteter
- att inte sänka genomsnittet för fartyget. jag måste träna då.
- Bidrar til økt fokus på trening
- Det er lettere å nå de mål som jeg setter meg.
- Det er lettere å øke treningsmengden med å være med på sjømannsidretten
- Et nødvendig tiltak som er økende, som følge av et rolig fysisk liv for de fleste ombord, som faste måltid 3 ganger i døgnet minimum.
- Finner den ikke motiverende. Er mange som tydeligvis er på nivå med Boasson Hagen og Nortug og som burde ha sluttet i jobben og begynt profesjonelt. Eller har de bare registrert seg på Nintendo Wii...? Mange registreringer der inn som det lukter juks av, derfor ikke motiverende for min del. Bruker selv Strava, det motiverer til konkurranse med andre. Kanskje dere skulle bakt den inn i portalen deres?
- Finner det ikke motiverende
- finner konkurranse instinktet her, motiverende
- Føler de mange kampanjebreve som spam
- får ingen motivasjon
- Får motivasjon ved å lese fagartikler og linker på web-siden
- Grunnlag for andre aktiviteter, konkurranser
- Har ikke deltatt mye, fordi nettsida ikke er brukervennlig, men tungvinn
- Ikke spesielt motiverende
- ingen spesielle
- Jeg er usikker på om jeg ønsker å fortsette å registrere i web portalen.
- jeg har sluttet at registrere mine aktiviteter på web-portalen, forde det er den ene person som vinner nesten hver gang, så ved man heller ikke om de andre snyder. jeg kan se at nogle kan gå 13 km på 30 min.. det virker så useriøst ...
- Kjekt å se tilbake på premier mottatt for år siden. Gode minner.
- Konkurrence er viktig. Kan man få folk till att konkurera vill de prestera.
- Konkurrere med meg selv
- Kul grej å få fokus på träning.

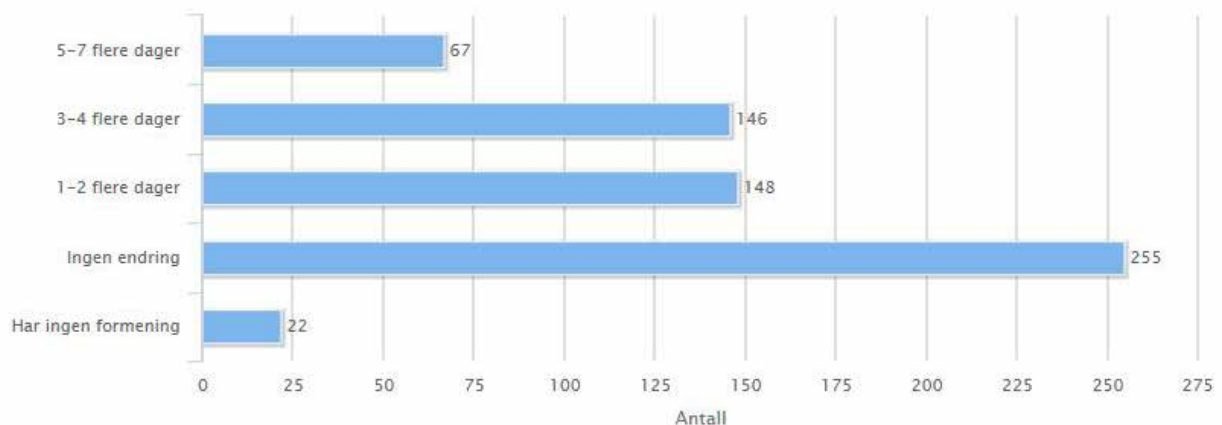
- Sluttet å bruke den pga for mange trykk med registrering, og vi har en egen intern i rederiet så blir dobbelt føring.
- Spark i ræva for å holde eller forbedre plassen/posisjonen i kampanjen
- web portalen er ikke motiverende.
- Øker motivasjon

I hvor stor grad vil du si at web-portalen og Sjømannsidretten har bidratt til økt aktivitet hos deg?



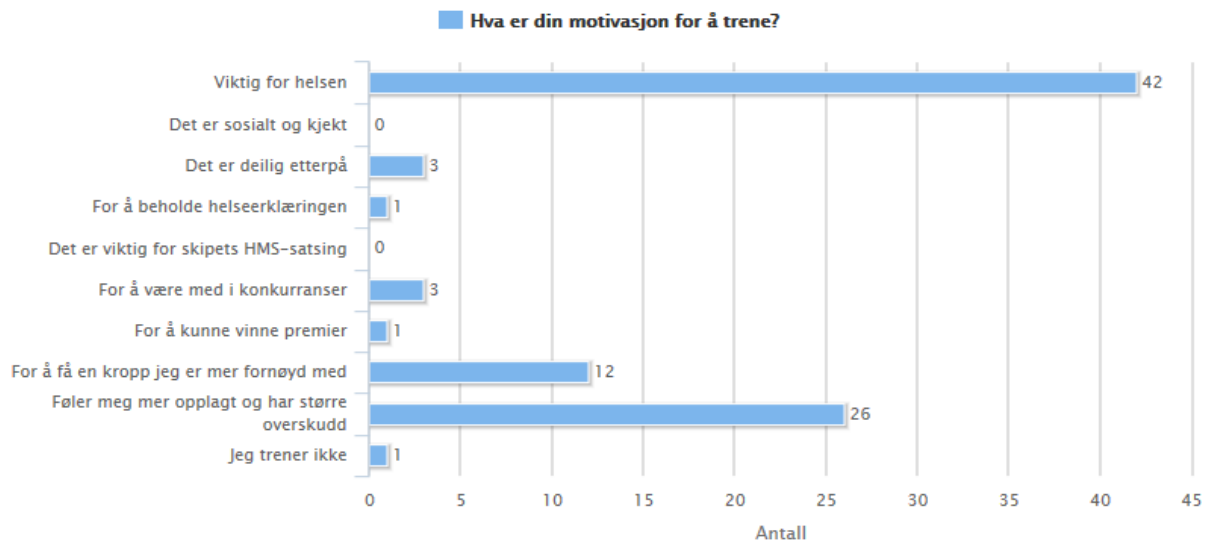
Mange resultater som viser god og gledelig effekt ved bruk av treningsportalen. Ca. 52 % av respondentene oppgir at de har økt fysisk aktivitet på grunn av treningsportalen. De resterende trener som tidligere,

Etter at du fikk profil i web-portalen: Hvor mange flere dager i uken trener du minst 30 minutter?



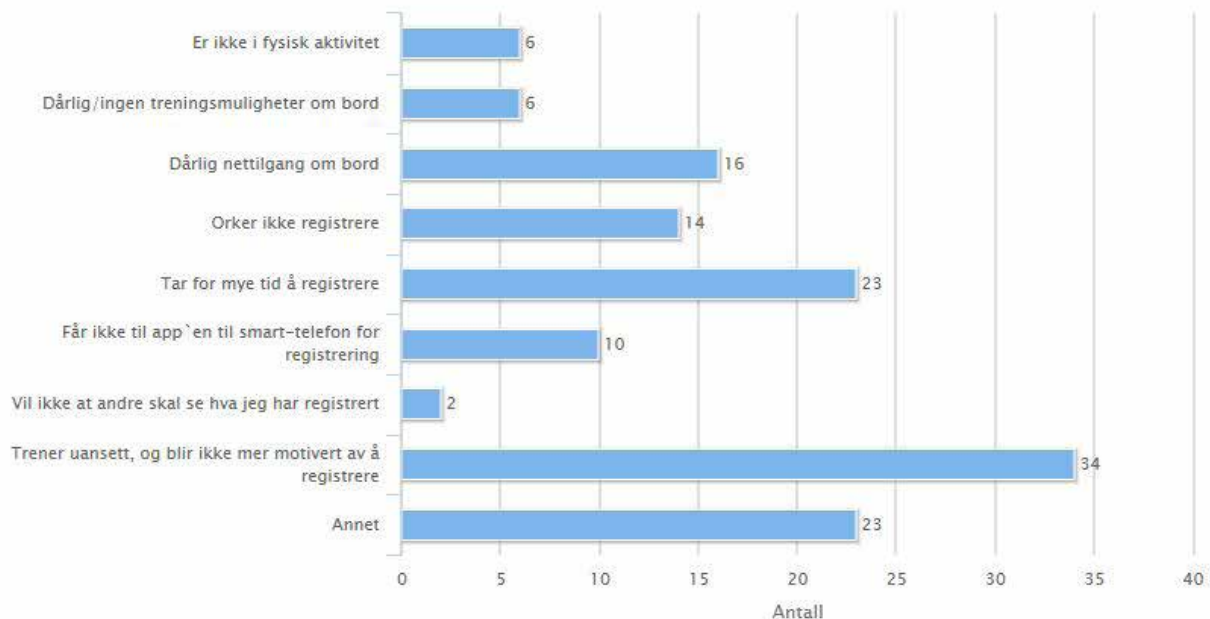
Denne oversikten viser at omtrent 56 % oppgir å trene flere dager i uken etter de fikk profil i treningsdagboken

Blant de som oppgir å ikke bruke treningsportalen, oppgis følgende:



Veldig få oppgir at de ikke trener. Det kan gi grunn til å tro at flere er i fysisk aktivitet, men ikke nødvendigvis bruker treningsportalen til registrering.

Hva er grunnen (-ene) til at du ikke har brukt portalen? (flere valg er mulig)?



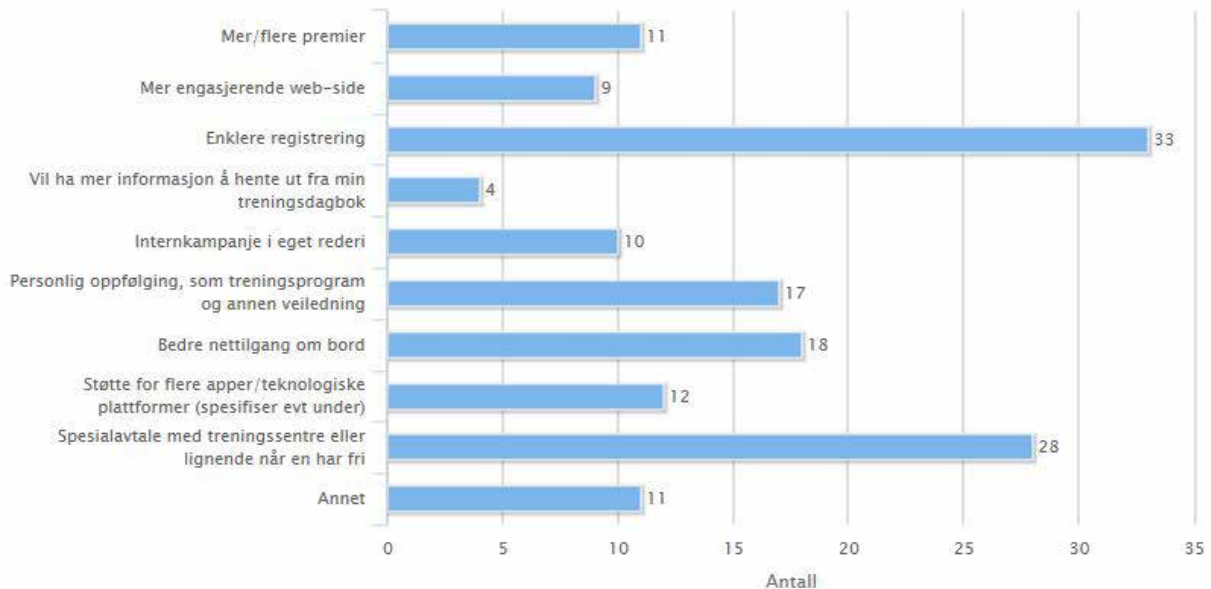
Annet

- App for windows tlf
- bruker endomondo
- glemmer det ut

- Glemte det ut. Skal ta for meg Garminklokka og registrere det jeg har.
- Går litt i glemmeboken ;)
- Har egentlig ikke hatt behov
- Har glemt det litt bort
- Har hvert syk
- Har ikke laget meg rutine på å registrere der enda
- Har ikke satt meg inn i bruken
- Jeg bruker andre verktøy til motivasjon
- Jeg har trent som regel på kveldene, da er jeg "ferdig" etter økten og orker ikke å registrere. Men skal se mer på den appen dere har, noe som gjør det lettere.
- Jeg vet ikke, jeg har ikke satt meg inn i korleis den virker
- Kommer til å bruke det mer etterhvert. Har blitt lite trening etter sykkesesongen
- Komplisert med ton beräkning vid styrke träning gör det mer lätt användar vänligt.
- lazy
- Mulig egen feil, plundret litt med å finne igjen det jeg hadde registrert
- opptatt med andre ting
- Trener bare styrke. Synes det er dårligt lagt opp til vekttrening . Mest for cardio. Løpe, svømme osv
- trener, men glemt å registrere
- Vet at andre jukser...
- Vil ikke at andre skal se hva jeg har registrert



Hva skal til for at du skal bruke portalen for å registrere dine treningsresultater (flere valg er mulig)?

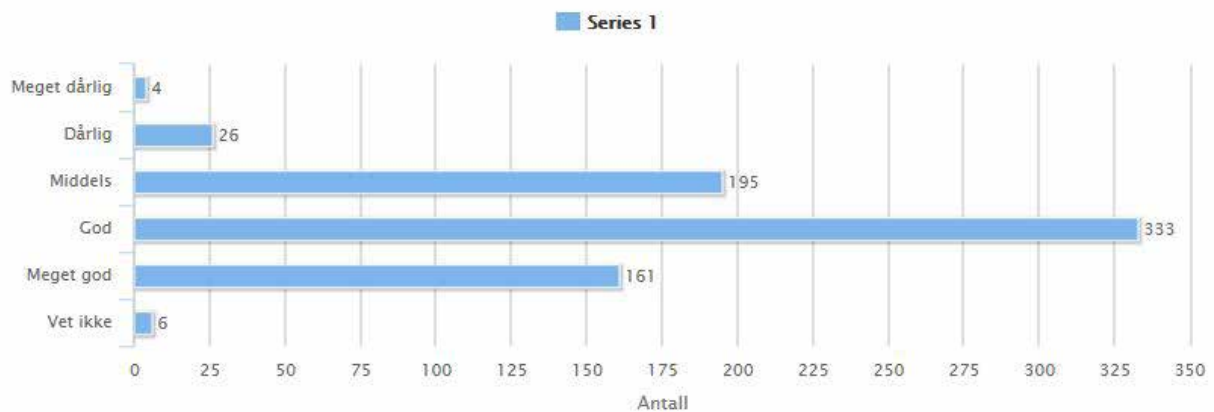


Annet:

- app for windows phone
- Har ikke satt meg inn i bruken
- Har sluttet å seile
- I eidesvik har vi allerede en trimregistrerings portal, er vel bare ren latskap at jeg ikke har registret på sjodir portalen.
- mer tid i dagen.....
- Motivasjon
- Mulighet for å laste opp økter fra Garmin Edge eller lignende.
- registreres via app mobil
- Trener uansett, ikkje interessant
- Treningsprogram for oss, som ikke vet hva skvatt og rumenian deadlift etc er.
- Tror ikke jeg kommer til å bruke portalen mer. Har eget opplegg.
- Vil ha mer informasjon å hente ut fra min treningsdagbok

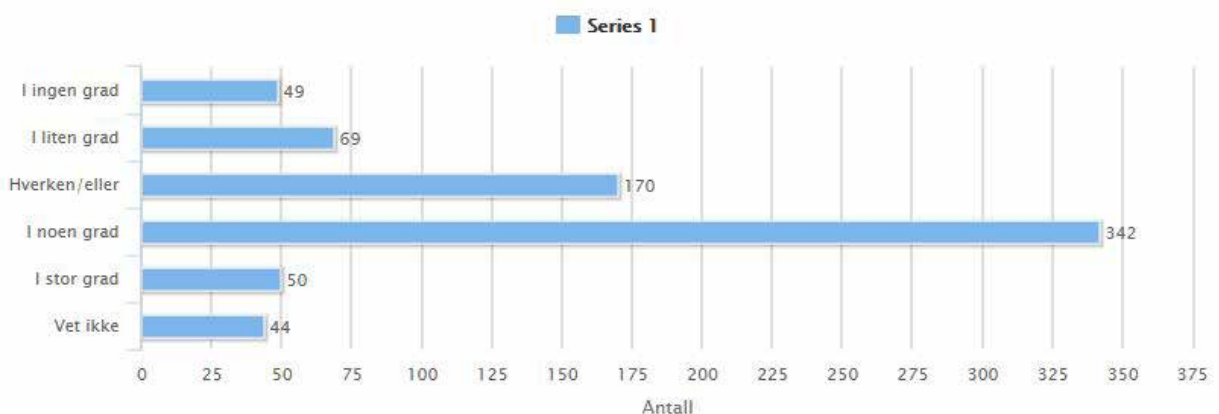


Hvordan oppfatter du din fysiske form sammenlignet med andre i samme alder?



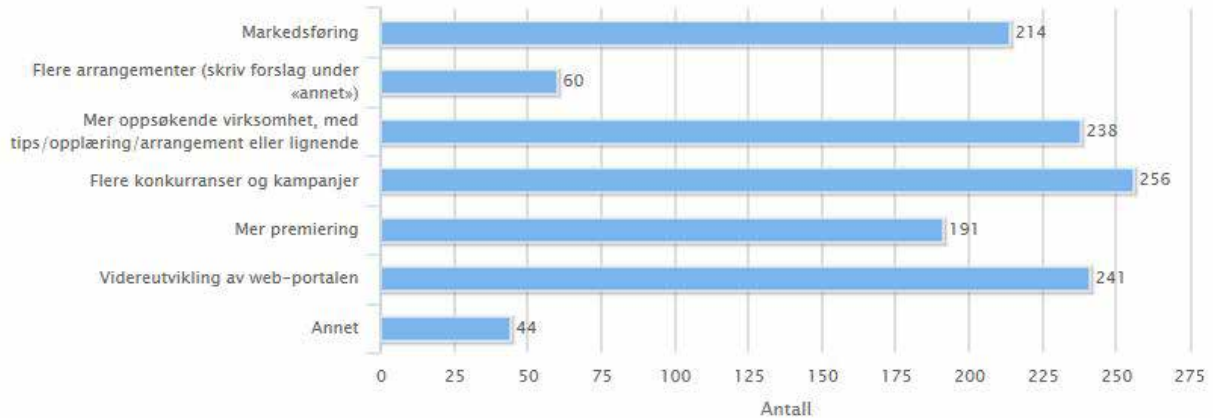
Oversikten viser at de som er fysisk aktive, og bruker eller har testet treningsportalen, oppfatter seg ikke å ha fysisk dårligere form enn andre i samme alder. 95 % oppgir å ha middels, god eller meget god form. Det gir samtidig grunnlag til å spørre seg hvordan en skal få med seg enda flere til å drive med fysisk aktivitet, kanskje mest de som er i dårlig eller meget dårlig form.

I hvor stor grad mener du web-portalen og Sjømannsidretten har hatt en positiv effekt for arbeidsmiljøet hos dere?



Godt over halvparten av brukerne mener web-portalen og Sjømannsidretten har hatt en positiv effekt for arbeidsmiljøet rundt i de ulike rederiene/fartøyene. Dette selv om kun 3 ulike rederiet på tidspunktet av brukerundersøkelsen hadde hatt konkrete, interne trimkampanjer, som kan knytte til seg flere brukere og skape et fellesskap og et felles mål for de ansatte.

Hva mener du at Sjømannsidretten i Sjøfartsdirektoratet kan gjøre mer av/bli bedre til?



Mange av tilbakemeldingene krever økte ressurser både økonomisk og på personell. Likevel skal Sjømannsidretten jobbe fornuftig og smart for å videreutvikle seg både i kvalitet og størrelse. Dette er essensielt i det viktige HMS-arbeidet som ligger rundt å skape større trivsel blant mannskapet, og få mannskapet i bedre, fysisk form.

Annet

- 24-timmars fotball cup på Rosenhill i Göteborg
- Annat æn bollsporter. Ridning? Vandringssturer till fjells?
- Arrangere noe lokalt på Sunnmøre mellom rederiene som er å finne her.
- Blir ikke dette litt sløsing med penger i disse sparetider
- Bruk facebook!
- Dele de forskjellige konkurransene i alders klasser. En femtiåring har ikke samme kapasitet som en ungdom, sånn er det bare.
- deltagelse på sykkelritt!
- Der er bra markedsføring
- en eller annen kondisjon konkurranse i året ikke bare fotball eller golf.
- Flere enn en "nordsjøcup" - trist for dem som ikke får delta grunnet jobb
- Flere fotballcuper
- Flere lokale arrangemanger
- Flere typer treningsprogram og sunne matforslag.
- Forbedre app
- Forenkle informasjon og registrering
- Friidrettstevne for alle klasser. ei helg hver sommer. Variere mellom dei store byene.
- få registreringen oversatt til engelsk, sånn at det blir enklere folk fra andre nasjoner å reigistrere treningen sin.
- golf
- Hva med å oppfordre og poste/invitere til mosjonsløp. Her i Haugesund finnes det uttallig løp en kan delta på feks Djupadalten,Hydro, Aibel
- Ikkje interessant
- Ingen formening
- Ingen mening
- instagram konto
- Lage en lettfattelig brosjyre om bruk av portalen
- Ledelsen setter trening på agenda.
- Mer tips og veiledning, program
- Motivere rederiene til internkampanjer
- Prøv å få med dei som ikkje trenar

- Prøve å holde en brei profil, for å få med seg flest mulig :)
 - Ro og løpe konkurranse/arrangement
 - Se opp.
 - se på den svenska motsvarigheten. som bygger på att få sjömän att träna och röra på sig och lite mindre på elit idrottarna. men inte för den skull glömma bort dem.
 - Sette opp treningsprogram tilpasset den enkelte, med oppfølging underveis
 - Ski/alpint konkurranse. Foto konkurranse av folk i aktivitet
 - Skirenn, både langrenn og alpint
 - Slik det var før 5-10 års premier. Kjekt å se tilbake på.
 - Sykkelløp!
 - Sykkelritt f.eks.
 - Sykkelritt.
 - Sykkelritt
 - Synes dagens aktiviteter er tilstrekkelig.
 - Synes dere gjør en god jobb. Bra som det er.
 - Synes det er bra som det er
 - Utvikle app'en med flere valgmuligheter, mer lik webportalen.

Har du forslag til hvordan de ulike arrangementene kan forbedres, eller forslag til andre tiltak?

- 24-timmars fotball cup på Rosenhill i Göteborg
- Antall kilo skrives rett inn i mobil app i stedet for å scrolle.
- "Appen må få muligheten til å se din egen poengsum og historikk.
- Kunne treningsdata fra Garmin eller Polar sine profiler vært mulig hadde det vært enda bedre da mann slipper dobbel føring. Eventuell en samlepост der mann kan putte inn aktiviteten for hele måneden i en registrering."
- Arrangere sykkelritt
- At rederi opplyser om at de har en kampanje gående.
- Avtale om bruk av lokalt treningssenter. Oppfordring til trening via lokal og sentral ledelse. At ledelsen sentralt i etaten legger merke til de avdelinger/ regioner som er best på dette med fysisk aktivitet og trening.
- Bedre brukervennlighet på nett, så det er enkelt å delta
- Bedre geografisk plassering på somme arrangement
- Bedre treningsutstyr ombord
- "Burde være mulig med mer enn 3 poeng pr dag.
- Burde være desimal på poeng. eks Løping 10min gir 1 poeng mens løping 27min gir 1 poeng 30min 2 poeng 59min 2 poeng."
- Burde vært flere arrangementer feks sykkel. Bergen Voss eller konkurranser i andre idretter enn fotball.
- De må deles opp i aldersgrupper.
- "Della in de aktiva i ålders klaser tex H20 H25 H30 H35 H40 H45 H50 H55 H60 osv, D20 D25 D30 D35 D40 D45 D50 D55 D60 osv. Man får ændra lite om det ej finns till rækligt med del tagare i en grupp tex.
- Dam class=D Her class=H. Den klass indelningen har man inom cykel sporten.
- Man bør ha læmmnat in resultatet før den 10 Jan før kalender året. Man ska ej kunna læmmna in resultat ett år senare!!
- Ett tak før hur många km man kan averka på en dag tex. Læste på web nån som hadde 52000 km ræknat på 9 månader det blir per dag 140 km på en dag!!"
- Deltakelse på f.eks. Dytt.no
- Der ser bra ut. Jeg er litt forvirret om hvor mye kilovekt jeg ska legge inn på vektløfting. Jeg ser noen skriver "tonn". Også, kunne hatt separat kilometer for sykkel.
- Dere gjør en flott jobb, for der mange som er veldig glade for den jobben dere gjør.
- Det er svært få personer som registrerer treningsøktene sine på web-portalen. Kanskje skyldes dette at

ikke mange er vant med å loggføre treningene sine, men Eidesvik har også en egen intern trimkampanje (Trimarin) som har vært meget vellykket. I 2014 hadde de vel over 400 registrerte brukere.

- Det måtte vere at poeng og båter ikkje stemmer. En båt som har en aktiv og kun en som potensiell trener ligg lenger fremme på listen enn en båt som har registrert 15 potensielle trenere og har 10 som trener. Så det systemet kan bli bedre.
- Egentlig ikke siden jeg ikke har deltatt, kunne kanskje vært arrangert ved alle havner som mongstad kr-sund dusavik osv
- En stafett(løping) hvor både skip, rederier og Sjøfartsdirektoratets ansatte kan delta.
- Felles start på et av de store marathons løpene
- Flere fotballcuper
- Flere konkurranser
- "Forbedre WEB portaren i forhold til fremmed sprog
- her ombord 95 % av besetningen Brasiliansk
- dette er medvirkende til lav interesse, fordi at dem ikke farstar Nordk"
- Fri entré till bergens svimhall
- Få ut info om app, lag statestikk for hver enkelt båt, internkonkurranse i rederiet .- Ta kontakt med velferden ombord i de enkelte skipene.
- "Ha samme dato på blå myra Vært år.
- Sånn som det har Vært de siste årene er det de samme som får Være med vær gang."



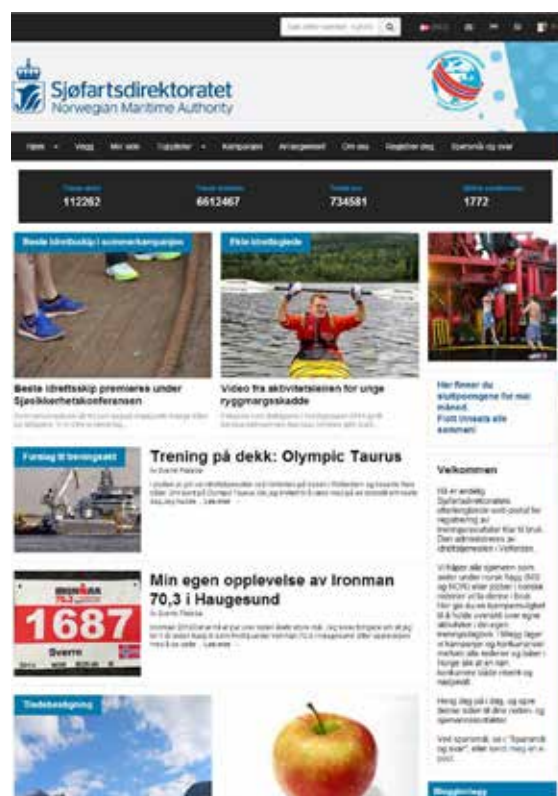
T.v. Fra Blåmyra Open i golf, 2014



T.h. Stille lengde, fra stranden og idrettsuken i Aberdeen 2014

- Hadde vært greit å kunne registrere på appen selv om ikke Internett er tilgjengelig, så lastet appen registreringen opp når Internett var tilgjengelig igjen.
- Har ikke deltatt, vet derfor ikke
- "Hva med å arrangere et sykkeløp for sjøfolk?
- Jeg synes det skulle vært litt mer fokus på sunn mat på skip!
- Finnes det tiltak for stuerter slik de kan lære mer om sunn mat?"
- Ikke ha noen begrensning på tidsbruk i aktivitet i web-portalen... F.eks. en fjelltur eller skitur på 5-6 timer bør gi mer enn 3 poeng.
- Ingen
- Ingen erfaring med arrangement fra S-dir.
- Ingen forslag foreløpig.
- Ingen kommentar
- Ingen.
- Jeg er på jobb når jeg er på jobb, det må trenes på frivakta. Vi må unngå at det blir "olje-tendenser", ingen hyling og skriking med krav i hytt og pine.
- "Jeg føler å ha opplevd at Nordsjøcupen ""alltid"" kommer når jeg er ute! Så om det er mulig å ha den til samme tid hvert år, slik at det blir ""annenhver""
- Men det kan selvfølgelig være jeg har litt teit turnus ;)"
- Jeg savner skøyting på valg av aktivitet..
- Jeg tror faktisk at med det konservative lynnet sjøfolk har (ingen skal forklare meg hvor skapet skal stå !) må rederiet inn å rett og slett pålegge sine ansatte å være mere aktive. Det kan være utrolig kostbart å ha en snittform hos sine ansatte som er for dårlig. Kanskje et drastisk forslag er å legge inn i skipets vedlikeholdssystem en felles fysisk aktivitet i et tidsrom.
- Kanskje en kunne ha konkurranser i løping en måne, der den som hadde mest km hadde vunnet for eks. Samme med sykling
- Knytte til andre registreringssystem
- Lag flere kampanjer som er tilpasset arbeidsplassen sjøen

- Lage ei meir oversiktlig side for mobil, kor ein skal legge inn poeng, kor mykje du må trene for å få poeng og oversikt over trim/poeng (aktive dager osv)
- legg ut trenings program. f.eks dag 1: rygg og ben! dag 2: overkropp/ bryst. armer. dag 3: cardio- jogge/ro/ sykkel
- Lettare å sjå resultat i intere kampanjer
- Litt bedre og “fancy” statistikker på “min side”
- Litt dårlig design på web portalen. Vanskelig å peke på en konkret ting, men Bø.a er registreringene slik at du må oppfriskning for å se nye poeng. Det virker litt “gammeldags” at det er slik
- Med de rette oppslagene, samt litt mer pengesatsing. Blir dette bra!
- “Mer lokale arrangementer.
- Bergen, Tromsø, Stavanger, trondheim osv.
- slik at medlemene på disse plassene kan være med på lokale idretsarrangementer.
- Å slippe å reise landet rundt for og delta.”
- Mer onkurranse mellom skip/landansatte i samme rederi
- Mesterskap i vektløfting/ Strongman for sjømenn.
- “Mobil app og WEB portal husker ikke bruker navn og passord fra gang til gang.
- Jeg har ikke registrert fysisk aktivitet på lang tid fordi jeg ikke tar meg bryet med å finne frem passord.
- Endrer dere funksjonaliteten slik at en slipper å skrive inn brukernavn/passord hver gang en skal registrere, vil sannsynligvis bruken gå opp.”
- Må kunne se alle resultater til alle for å kunne se at alt går fair for seg. Man har gjerne kompiser i andre rederier og man vil sjekke opp
- na
- Nei
- nei
- Nei
- Nei
- nei
- nei
- Nei desverre
- Nei, kanskje sykkelritt. Var med ,Globus Gutta, Trondheim - Oslo 1994 og 1995
- Norsjøæ cup gjennomføre i 2 omganger, slik at det passer for begge turnuser.
- “Når det gjelder poeng for fjelltur ser jeg at jo hardere jeg kjører meg selv (løper/ går raskt) faktisk gir lavere score eller hvis jeg går i bedagelig tempo og bruker lang tid på samme distanse/løype.
- Det kan virke litt “uretferdig”.
- Kanskje her burde lagt flere valg å reguistrere denne aktivitet på.”
- Oversikt over hvor mange ganger en har deltatt totalt i de forskjellige øvelsene. Registrering av idrettsmerke og nordisk mesterskap.
- Premier kunne kanskje og vert trenings utstyr,da dette ikke har like høy prioritet i alle rederi
- Påvirke rederiene at satse mer på trimrom, utstyr og tillrettel- egge feks for trening i arbetstida.
- Ring og mas litt mer på Island Offshore ang. deltakelse i Nordsjøcupen i fotball. Vi har spurt, men de vil ikke sponse drakter eller legge til rette for deltakelse på noen måte..
- Som det er nå passer det best for dei som bruker trimrom og helsestudio. Eg er avhengig av å trimme når det passer, og har mine øvelser kvar gong eg står opp og når eg legg meg. Ellers er eg et friluftsmenneske å benytter meg av det fine lande vi bor i både til fjells og til vanns og på sykkel. Men skritteller konkurranse er en fin ting, der vi kan gjøre om til skritt ved sykkel og padling og lignende.
- Sykkelritt f.eks.
- “Synes det er bra med arrangementer. Men hva med å få til



- noe i bestemte aldersgrupper?
- F.eks: 18 - 30 år/ 30 - 45 år / 45 - 60+”
- Syns opplegget allereie fungerer godt.
- Tidligst mulig beskjed om når arrangementene er.
- “Tips om hva dere synes hører med under andre treningsaktiviteter, annen kondisjonstrening og annen styrketrening.
- Justere hva som skal til for å få 1, 2 og 3 poeng i de forskjellige øvelser. Synes ikke det er helt riktig nå. Bilder av de forskjellige premier som blir utdelt slik at vi kan sjekke at vi har fått alle vi har “krav” på :) Ikke slutte med de medaljer og pokaler som er blitt delt ut. Dette er faktisk mer viktig enn dere tror.”
- trimmdagbokaen bør gjøres letter å melde inn og mer forståelig for mennesker som ikke er data nærder..
DET ER FOR TUNGVINDT Å VANSKELIG FORSTÅ..
- Tror det finnes lite som kan forbedres. Framför allt tror jag det er viktigt att ni jobber med rederierna og att rederierna visar utåt att de uppskattar att deras ansatta trenner. Så hållninga till trenning forbedres till sjøs. Det er en ständig kamp att driva med trenning på båtar og sjøfolk har idag litt negativ inställning till folk som trenner. Det har blitt bedre når Djømannsidratten satte igang og det ble litt konkurane mellom fartøy-ene i flåten.
- Tror ikke mitt nye rederi har deltatt på noen i regi av dere siden jeg startet her. Jeg var med på Nordsjøcupen i Hirtshals i mitt gamle rederi. Var veldig fornøyd med det. Det var også en fin måte å få treffe og bli kjent med sine sjøfolk på (jeg er koordinator).
- Utgangspunktet for bedre tilretteleggelse av fysisk aktivitet er ny båt og bedre vakt/friordning
- Vi har egen registreringsportal i rederiet og for meg blir det tungvint å registrere seg på flere plasser.
- Vi på kystvakta må bli flinkere å få med flere brukere hos dere,vi som er med må rekruttere flere.fortelle hva som er av sosiale arrangementer.
- VOLLEBALL CUP HADDE VERT GODE GREIER**
- Ønsker registrering av skritt pr dag, og gjennomsnitt pr uke

Har du andre innspill, ris, ros eller kommentarer

- App som legger inn trening automatisk.
- Appen Aktiv Sjømann på iphone er dårlig. GPS sporingen stopper etter et par minutter og starter ikke igjen. Men det går fint å legge inn manuelt.
- Appen deres bør gjøres litt enklere med tanke på inlegging av kg, her burde man kunne skrive inn antall kilo istedenfor og rulle seg fra 1 kg og helt ned til 10000 kg, det tar unødvendig lang tid, ellers er den super! Man burde også få valg mellom åpen profil og lukket profil for andres innsyn på web portalen:)
- Bra initiativ og setter mer fokus på trening ombord. Båndbredden ombord gjør portalen ubrukelig/ utilgjengelig.
- Bra initiativ. Synd at ikke flere deltar aktivt.
- bra mobil app
- Bra tiltak dette, men mange av oss som allerede trener bruker Garmin eller Polar osv sine sider, er det mulig å få imortert treningsdata fra klokke og dingser? da hadde om mulig fler brukt dette ? men kanskje det viktigste er å få med de som ikke trimmer fra før :-)
- Bra tiltak. Syntes det er kjekt at mitt rederi og ferge er representert, noe som selvsagt er ros til begge parter.
- Bra tiltak??
- Burde ha vært er app ogsaa for Windows phones, det er faktisk noen av oss som har slike ogsaa
- De er fint at i setter fokus på helse
- Dere gjør en „god jobb,, alle rede....stå på som dere gjør...
- Dere gjør en bra jobb, fortsett med det.
- Dere gjør en kjempejobb, takk for at dere tenker på helse og trivsel for oss sjøfolk. Det er ikke veldig lege siden sjøfolk ikke var særlig god på å ta vare på egen helse, det har sjømannsidretten vært med å forandret på.

- Dere gjør en viktig jobb, men det er ikke lett å få folk igang. Stå på likevel:-)
- Dere har en rask framgang så har vel ikke noe annet og si enn stå på;)
- Dere har et riktig godt utgangspunkt, men det er for smalt. Hva med os der crossfit,kroppsbbygger, styrketrening osv!?
- Dersom noen fra dere kom ombord til oss, så hadde dere fått flere at bruke hjemmesiden deres. Mange sjømenn kommer ombord med eget treningsopplegg, mens andre bare setter seg på sykkelen eller ro-maskinen og bare kjører i vei.
- Det burde vert tillatt å registrere aktiviteter i appen, i etterkant. Det er ikke hver dag man har Internett.
- “Det burde være slik at en kan fortsette å bruke web-portalen etter at en har måtte slutte til sjøs, enten at en er arbeidssøkenede eller pensjonist.
- Grunnen til at jeg søker jobb er fordi sjømanns pensjonen min ikke strekker til.
- Takk for en god nett side.”
- Det bør legges inn en form for kontroll/sperre for hva som kan legges inn av max fysisk utførelse pr. dag eller år på nettstedet. Enkelte har sluttet å legge inn data p.g.a. det finnes endel i toppsjiktet av listene som legger inn data som ikke kan oppfattes som annet enn useriøst. Snakker da om ett idrettsnivå som tar så mye tid at det ikke kan kombineres med en jobb ved siden av.
- “det er bare rart og at der er lidt konkurrence i det mellem skibene.”
- Det er et veldig viktig det dere driver med ! Men det vel slik at dere “treffer” dem som allerede er aktive. Så hvordan pushe de inaktive er utfordringen ! Noen må presse, true , motivere disse !!!
- Det er greit som det er, men at der er mulighet for å melde inn skrittlengder. Det kan godt være graderinger for diverse antall skritt pr.dag med 1. 2 og 3 der det er forskjellige lengder som må presteres, berre det er noko vi kan bruke tid på pr.dag.
- “det er lett å registrere trening! appen er lett å bruke!
- prøver nå å få resten av mannskapet til å trene, slik att vi blir rederiets beste båt”
- Det som vil få folk til å trene mer er oppfordring fra rederiet til å trene, gjerne i arbeidstida, og da også sponing av treningsklær/utstyr o.l med feks fast beløp pr. person pr år. Og hold dette unna verferdsbudsjettet som ofte blir brukt til stillesittende aktiviteter.
- Eg er nok litt utenfor målgruppa til idrett.sdir siden eg allerede trener og konkurrerer i over 500 timer per år, men for at det skal bli aktuelt å bruke portalen må det bli støtte for å kunne last opp .fit-filer direkte fra garmin-computer eller lignende. Eventuelt synce mot garmin connect eller strava.
- “En videre utvikling av mobil appen hadde hvert fint.
- Slik at man kan lese treningsdagboken, laste opp bilder og redigere profil.
- Men synes alt i alt at web portalen med app er et kjempebra tiltak.”
- Enkelte går gjerne ti km, på100 minutt, andre gjerne berre fire på hundre minutt, men begge får tre poeng. Kanskje det burde vere en Anna måte og gjer dette på? Virker litt urettferdig?
- er fornøyd, men savner 5 årsplakketten jeg skulle ha hatt i år
- er godt fornøyd med web portalen, har hatt en del problemer med å logge inn ved treg internett linje
- “Er kjempefornøydmed portalen. Driver mye variert mosjonsidrett og kan for første gang summere all aktivitet på en enkel og grei måte. Det er kjempemotiverende. Et kjempetiltak.
- Kunne dog ønske meg et mer “organisert” Exel ark, over aktiviteter, ala den oppstillingen som ligger i nettmalen. Det ser så mye finere ut ved lagring på egen pc. Kunne også tenkt meg en sammenlikning med foregående år, på samme tid, for lettere å kunne se hvordan innsatsen er i forhold til fjoråret.”
- Er svært fornøyd med web portalen
- Et bra tiltak, behøver ikke å være topp idrettsutøver for å delta :)
- “Et godt stykke arbeid er lagt ned av Sjøfartsdirektoratet siste par årene. Det som er mest synlig for meg er web-portalen.
- Jeg skulle ønske den gamle premieordningen med premiering hvert år hadde holdt frem, men jeg har ikke noen spesielt god innsikt i hva som er lurest rent praktisk sett.
- Personlig skulle jeg ønske det var mulig å legge inn rotider også i sekund og ikke kun i hele minutt.”
- Fint tiltak om det får flere personer i aktivitet. Merket meg en periode at flere registrere all mulig aktivitet som hande tur i mat butikk, proviant bæring om bord, etc. Da syns jeg det ble helt feil i forhold til formålet med portalen. Skulle jo være økt trenings aktivitet, og ikke jobb relaterte/private sysler. Vet at flere av kollegene sluttet å registrere sin trenings aktivitet pga det.
- Flott portal. Positiv effekt på arbeidsmiljøet.
- Flott tiltak som hjelper til med å få flere aktive på hvert enkelt skip
- Flott tiltak, men uten rederiets forståelse for å legge tilrette trimrom og tilhørende apparater, er det vanskelig å få til noe skikkelig.

Spørreundersøkelsen

- Flott tiltak. Kanskje fysisk arrangere konkurranser (sykkel, vektløft).
- Flott webløsning! en lettvinnt måte å ha oversikten på.
- Flott å ha fått tilgang på nett. Ønsker at det kunne vært enklere å få sammenlagt distanse og vekt for de forskjellige aktivitetene uten å måtte eksportere og legge sammen i excel.
- For folk som uansett trener og får aktivitet registrert i Strava, Garmin Connect, Polar e.l. må ein registrere aktivitet på nytt i Deres portal. Er det mulig å få til automatisk synkronisering? Merker at eg gløymmer å registrere hos dere i perioder...
- For å gjøre listene over poeng / kilometer mer rettferdig bør bemanningsoppgaver for fartøyer og antall ansatte på kontorer / avdelinger legges til grunn ved gjennomsnittsberegning av poeng / kilometer for disse. Har sett at fartøy og avdelinger med kun 1 deltager som er svært aktiv kommer høyt opp på rangeringen i konkurransen.
- Forbedre appen for Android. Hadde verdt kjekt å sett oversikten
- FORNØYD EG



Vi hadde også friidrett under Nordsjøcupen i fotball, Hirtshals

- Fungerer som en flott motivator for meg. Takk.
 - føles litt rart at en ikke kan få mer en 3 poeng pr dag.
 - "få registreringen oversatt til engelsk, sånn at det blir enklere folk fra andre nasjoner å reigistrere treningen sin.
 - Hvis rederiene kunne premiere de som registrer treningen ville det bli lettere å få folk dra fremmede kulturer. På mikn forrige båt var det sånn, på grunn av avsluttende kontrakt med ett selskap vart premieren avsluttet. Da forsvant alle fra fremmede kulturer fra treningsrommet."
 - "Får flere tilbakemeldinger om at det er tungvint å registre fra deltakere. Mange etterlyser idrettsmerkene for 2013.
 - Bruk portalen mer til å komme med info om statuser på eks kvartalsvise resultater. Kanskje mer info om hvordan man bruker portalen."
 - "Gjerne ha valg for offshore versjon på webportalen. Vi sliter med å få registrert noe pga mye bilder og info. Dette er noe å foretrekke for oss på båtene med tregt nett.
 - Et bra system, men kategoriene på plakettene burde vist gjenstående tid eller lengde for å oppnå plakettene. Disse bør vært sendt ut også. Det var en motivasjonsfaktor.
 - Veldig god service og mye godt arbeid lagt ned fra Sjøfartsdirektoratet sin side ;)"
 - Har auka treninga stort etter at eg vart medlem i november. Jobbar i Fjord1 og trente kvar dag heile månaden. Det er ein ekstra piff å konkurrere, og no er eg rett og slett blitt avhengig av dagleg mosjon. Veldig bra! =>) I kantina høyrer vi mykje prat om kampanjen, og folk bit seg merke i kven som utmerkar seg. Dette tenner igjen gnista hos mange og det har rett og slett vore kjekt å delta.
 - "Har dere denne undersøkelsen på Tagalo (fillipinsk) også???"
- Er snart ikke norske igjen."
 - Har ikke så veldig mye kjennskap til dette. Er med på det som skjer ombord hvis det passer.....
 - Har nettopp startet profil, har reklamert for dette i kystverket å oppmuntret båter i rederie å delta, så håper økningen i vårt rederi kommer snart! så veldig positivt på at alle kan delta uansett aktivitet!
 - Har nytta portalen "Runkeeper" som gir god og brukbar oversikt.
 - "Har trent hele livet, sjømannsidretten har vært en grunn pilar. Stå på og vidrteutvikle dere. Syns det var synd at dere tok bort
 - premieren fra 2013, det var en avmotivasjon for og trene og en fin gest å få det.
 - Håper dere kommer tilbake med premieren, både jeg og mange med meg ønsker det.
 - Ha en god dag og husk premieren?"
 - "Hei,
 - Har vært veldig fornøyd med web portalen og vi kommer til å kjøre flere kampanjer der.
 - Nordsjøcupen har vi deltatt på i flere år som også har vært vellykket."
 - Honnør til primus motor, Sverre Flatebø??
 - Hva med og lage en egen app for dette? Mye lettere og føre alt inn via telefon.

- Hvorfor i alle dager får sekretæren på kontoret som rusler seg en tur på 1 time like mye poeng som meg som løper 1 time?
- ideene er veldig bra, bare fortsett
- ikke godt vi bare får max 3 poeng pr dag, fordi da vil man trene hver dag få at få så mye poeng som muligt, der er imot trenden idag som siger at hvile er ens viktig og trening. "skal vere muligt at få flere poeng om man har lamge trenings økt"
- "Jeg er ganske fornøyd med hvordan sjøfartsdirektoratet passer på at sjøfolkene skal holde seg i form. Mener det er viktig da maten om bord dagens båter ikke er av det sunneste, og det blir generelt mindre trimming på folk.
- Få med mest mulig folk, da blir det en triveligere hverdag og alle kan trives med sin egen kropp!"
- Jeg mener dette er helt topp, veldig fint som det er, men hva med å oppsøke den enkelte trimmer, lage et innslag om deltakeren, legge dette ut på portalen med bilder fra trimmen og om livet ombord på skipet, fritiden osv.
- "Jeg personlig trener ikke for og få premie derfor er jeg også imot premiering. Men derimot trener jeg for og komme i bedre form og ikke bli overvektig og dårlig humør.
- Premiering er egentlig bare med på og få en del personer til og jukse seg til premie eller skrive inn at de gjør mer en egentlig er sant.
- Hold på merkene og det er det.
- Det som hadde hvert gøy var om dere plukket ut de som er 50 på topp i slutten på året får mulighet til og konkurrere i ett triatlon som Dere stå for og da ha premie for de som er best. Det hadde hvert morro det."
- jeg synes at i gjør en virkelig bra job og kommer med masse info vedrørende det ene og det annet,, og hvis noen synes noget andet, så får det stå for deres egen regning, og siger mere om dem en dokker,, super job i gjør.
- Jeg synest dette er ett meget godt tiltak for å få oss i gang med og bedre kondisen og egen helse :-)
- Jeg syns det ble mye mas og greie og skrive inn kilometrene hver dag i portalen. Det ble tungvint hvis man skulle skrive inn når det ble mnd skifte og man måtte til bake en mnd. Jeg går med fitbit på meg, dette blir registret til en app som jeg har på telefon. Målet mitt er å gå mer en 10000 skritt hver dag det gjør jeg. Det skulle ha vært mulig å skrevet inn uke eller mnd hva man gikk i kilometer.



Mer funksjonell trening fra dekket på Olympic Taurus

- Kjempemotiverende med egen føring:)
- Kjempetiltak!!
- Kontinuitet i kampanjer - kontinuerlig pågående...
- Liker å ha intern konkurranse mellom båtene i rederiet, samt at en kan følge med på andre skip. Det som er litt dumt, er at en ser på flere fartøy at snittsummen for poeng på skipet ikke kan stemme med antall på skiftet.. Tror mange skriver bare de som trener, og det blir jo feil i forhold til oss andre som registrerer riktig antall (inkludert de som ikke trener) slik dere har skrevet tidligere.
- Ellers synest jeg at portalen er helt super. Dere er flinke å legge ut spennende artikler som har med trening og kosthold å gjøre - fortsett med det :-)
- Det er viktig å få frem hvor viktig trening er, både for egen helse og selvbilde. Å være i god fysisk form tidlig i livet, gir et godt grunnlag for senere når alderdommen siger på - det er jeg overbevist om! Sverre skal også ha all skryt for engasjement innen treningsportalen! Både når det kommer til egen trening og hurtige svar når vi lur på noe inne på portalen :-)
- lurte bare på om det er slutt på at dere sender ut statuetter og sånn, som vi fikk før, blir ikke det samme med

- Jeg syntes det var bedre før da vi hadde årlige innsending på det vi trente med, jeg deltok i 15 år men etter det ble slutt på sjøtrimmen med innsendelse av kort er det blitt for avansert for meg. Men har fortsatt med mosjoneringen.
- "Jo enklere det er å registrere trening, jo enklere/motiverende er det å fortsette med det!"
- Dersom det er mulig å synkronisere med andre lignende sider, f.eks. Strava, Suunto, div. andre pulsklokker, hadde det vært flott!"
- Kategorier styrketreningene. Bryst, rygg, helkropp osv.
- Keep up the good work!!



Og enda mer funksjonell trening fra Olympic Taurus. Håper dette kan motivere mange til å gjøre tilsvarende.

en nett statuett, hadde 10 år med sykling i fjor å har ikke fått noe tilsendt, det er for dårlig, kan ikke sette en nett pokal i hylla

- Man bør få flere poeng enn 3 hvis man trener mange timer.
- Meget godt tiltak
- Mener portalen er i overkant tungvint for personer som sjelden er på nettet . Og for folk som går turer på dagevis i fjellet og lignende så er det et herk å holde på å regne om tiden i minutter når man knapt har tall på timene . Distansene som blir målt med eksempel en Garmin er i luftlinje , totaldistansen blir derfor langt mer og er ikke målbar med dagens system.
- Min fysiske aktivitet dreier seg i all hovedsak å gå tur med hunden min, trener ellers 2-3 dager i uken når jeg er ombord i riggen
- "Mitt helhetsinntrykk er udelt positivt.
- Har fått enda bedre motivasjon til å fortsette trening/holde meg i form.

- Etter å ha holdt på en del år, er jeg blitt avhengig av trening, og det er veldig bra.
- På mag har det vært sterkt "vanedannende".
- Mitt rederi er ikke med i sjømanns idretten
- "Mobil app og WEB portal husker ikke bruker navn og passord fra gang til gang.
- Jeg har ikke registrert fysisk aktivitet på lang tid fordi jeg ikke tar meg bryet med å finne frem passord.
- Endrer dere funksjonaliteten slik at en slipper å skrive inn brukernavn/passord hver gang en skal registrere, vil sannsynligvis bruken gå opp."
- Mye flott arbeid som er gjort, fortsett med dette også fremover.
- Opplegget er fint.
- Portalen fikk ett oppsving ombord en periode. Mulig vi som er der må piske hverandre for å opprettholde registreringa.
- Portalen føles litt "enkel", og etter å registrert en tid så daler interessen for å loggføre. Motivasjonen min for å trene er ikke å konkurrere med andre og sammenligne antall treningstimer mot andre, noe jeg føler portalen legger for mye opp til. Slike interne konkurranser i perioder er gøy, men ikke hele tiden.
- Premiere beste båt i de forskjellige grener det blir konkurrert i, slik som før da man fikk sendt ombord premie for de 3 beste plasseringer i lag ved sammenlagt gjennom året. Slik som før da man hadde premiering på bowling resultat og viss båten var blant de 3 beste i løpet av 1 år så vart det sendt ombord premie til båten. Noe som førte til et meget godt samspill og sosialt samvær ombord.
- "Registrerade mig i både den svenska och den norska men det blev för mycket. och då avstod jag från eran. Den gav mer utrymme för väldigt konstiga resultat om man började jämföra sig med andra. En del verkar ju inte göra annat än idrotta man undrar ju om de jobbar. Jag har tränat i hela mitt liv och spela badminton på landslagsnivå och kan bara säga att det är tveksamma resultat som vissa kommer upp med enligt min mening om man ska tävla mot varandra. Men man vet aldrig. Jag bara gissar och om det är riktigt så är det helt fantastiska siffror som visas från vissa sjömän.
- Mvh Daniel"
- Reiarlaga bør leggje til rette for treninig i arbeidstida ombord. Når ein går 13 timars vakter med 11 timar fri, vert det for lite fritid til skikkeleg trening.
- Send helse/kost/trenings -ekspert ombord, informer overvektige/røykere/slappfisker om helserisiko. F.eks hjertekar sykdom, slag/blodpropp, hermorider/endetarm/prostatakraft, kostholdsdiabetes etc. Skrem folk litt og informer hva trening er og at alt er bedre enn ingenting..
- Sender e-post om eg skulle komme på noe senere.
- Ser at for mange er ptemiering gir flere deltakere.det viser feks topp 10 turer,at alle som trener blir premiert viss de overstiger så så mye trening.de som trener så så mye også kommer med i trekning om finere premier.det gir inspirasjon.og ikke bare ptemiering av de mest trente,som er uoppnåelig for mange.og gir lite motivasjon for det er uoppnåelige krav for en vanlig mosjonist.dette tror jeg er veien for flere deltakere. samt båter må bli flinkere å sette av tid til trening.

- Ser når noe registrerer km blir det mange 1000 registrert i løpet av noen få dager, må få systemet mer oppegående ang registrering av km, sette en maksimumsgrense pr dag, kanskje 300 km eller lignende.
- Sluttet å bruke portalen etter att eg oppdaget att enkelte registrerte f. Eks løvraking og skritt i arbeidstiden. Fant da ut att eg ikkje gadd å bruke tid på det
- Super web-portal men det er vanskelig å få rederiet til å fremme helsemessige tiltak. Det handler kun om å komme seg på jobb.
- Synes at det er alt for dårlig at en må sykle 90 minutter for 3poeng
- Synes Sverre gjør en eksellent jobb!
- Synes webportalen fungerer veldig godt. Forbedringer kan det vel alltid gjøres. Vi blir jo aldri fornøyd :) Det som jeg er mest tvilende til er en del av resultatene som er oppnådd. Jeg håper at det er riktig eller skrevet feil, men når folk i full jobb begynner å nærme seg 100 km pr. dag i snitt på hele året synes jeg at det er litt mye.
- Syns det bra at direktoratet har sjømanns idretten og kjører kampanjer og konkurranser som motiverer til fysisk aktivitet blant sjøfolk
- Syns det er veldig bra at direktoratet har begynt å engasjere seg i fysisk aktivitet og ser at det kan være store potensialer for forbedringer på flere nivåer ved å stimulere til økt fysisk aktivitet. Dvs. arbeidsmiljø, trivsel og sikkerhet.
- Synst poeng deling for sykling skulle vert 1poeng for 10 min. 2poeng for 30 min og 3poeng for 60 min. Eg driver med landvei sykling og spinning sykkel. Og det er rein styrke og kondis. Synst de skulle ha våre sånn poeng delinga, når man ser at mann får de samme for bowling.
- Synts sjømannsidretten er et veldig godt tiltak for sjømenn, Håper sjøidretten kan hjelpe mange sjømenn fremover, for det er alvorlig my god mat på båtene i dag:)
- Takk for at dere står på og jobber med saken. Dette har helsefremmende effekt på etatens medarbeidere.
- "Tilpasse nettsider til mobil/nettbrett.
- Gjøre slik at en kan sjekke mine sider/dagbok osv fra appen."
- "TRIMM DAGBOKA ER FOR VANSKELIG FOR IKKE DATANÆRDER..
- INFO PÅ RIGGEN...."
- "Tror portalen ville vært inspirerende for alle, om de hadde satt seg litt inn i den.
- Dere fortjener ros fordi dere legger ned mye arbeid. Men det er ikke alltid det går ann å gjøre alle fornøyd."
- "Veldig bra portal og kan virke motiverende for noe.
- Sjømannsidretten kan prøve at få rederiene til at dele ut større interne premier, det kunne være treningsmanualer, spinningssykkel."
- Veldig bra tiltak med den nye web-portalen, tror at mange trener mer og registrerer mer trening enn før:-) Veldig greit med app'en for smarttelefoner, enkelt å registrere treningen.
- Veldig bra! Sjømannsidrettes web-portal er en enorm motivasjonsfaktor. Håper flere vil delta i 2015!
- Veldig positivt å ta tak i å ha laget en trenings portal der man kan logge treningene sine.
- Vervekampanje for å få nye medlemmer .
- Vi har egen intern konkurranse i rederiet fra før av, de fleste velger å bruke dette framfor SDIR sin. Det er enkelt å velge hvilken båt man hører til, og dette kan man endre selv dersom man bytter båt. På SDIR var ikke dette mulig (i hvertfall ikke da jeg var aktiv innpå der), og de fleste sjøfolk bytter jo båt en gang i blant, noen ganger flere ganger per år. Det var også et problem at det plutselig var tre rederier med samme navn, og at man da ikke konkurrerte sammen avhengig av hvilket rederi man hadde valgt når man registrerte seg. Vi var da bare 2-3 stk som ble registrert sammen på riktig båt. I sum fungerte det dårlig. Det ble enklere å kun forholde seg til én side, nemlig rederiets egen.
- Vil gi ros til de som holder på med sjømannsidrettens tjenester og ideene med dette som er gjort. Har fått meg personlig opp fra sofaen og ett bedre og innholdsrik fritid under periode ombord som er veldig lukket og monotont. I tillegg på min friperiode også påvirket fokuset når det er en anledning. Dette bør opprettholdes. TAKK IGJEN.
- "Vil påpeke kosthold. Mange sliter med BMI på fartøy og rigger. Håper sjømannidretten kan være med på å lage kampanjer hvor vi kan fokusere på bedre helse i tillegg til aktivitet. Lavkarbo er nok definitivt den beste løsningen. Ser frem til en kampanje der vi utelukker sukker og stivelse og spiser mengder med animalsk fett. Dette er det eneste kostholdet som vitenskapelig kan dokumentere bedre helse. Dr. Andreas Enfeldt i Sverige og Dr. Sofie Hexeberg i Norge har dokumentert dette i sine bøker.
- Gikk selv ned 7 kilo på fem uker uten særlig trening. Dette var i julen. Hodepine og betennelse i sener forsvant også.
- Jeg kan være med på å fronte en slik kampanje om ønskelig: alfb@islandoffshore.com"

Spørreundersøkelsen

- Vill dere få alla gamle sjøfolk og framfør allt høgre befäl att träna kommer besättningarna fort följa efter.
 - Virker som portalen har vært positiv. Hva skjer med premiering som en fikk hvert 5 år tidligere? Hva med oss pensjonister kan vi fortsatt være med? Lykke til videre
 - Web portalen blir ikke brukt ombord pga vi har eget internprogram, men tiltaket er veldig bra.
 - Web portalen bør kreve mindre band bredde for å logge på og registrere økter. Med slike begrensede Internett kapasiteter som er på mange fartøyer, tar det irriterende lang tid å laste ned.
 - “WEB portalen har hatt en positiv effekt ombord men mange kunne sikkert tenk seg at sin profil var lukket så der ikke var innsyn fra kolleger grunnet mas og kommentarer.
 - Det er mange som ikke liker konkurranse preget men heller kunnet tenkt seg det som en personlig trenings dagbok”
 - “Web portalen har vært en av årsakene for at jeg begynte med trening, det og at jeg har små barn hjemme som jeg ville ha mulighet til og kunne følge opp bedre.
 - Har de siste to årene trent bra men etter at web portalen kom, har jeg hatt en bedre måte og dokumentere treningen som igjen har ført til at man har blitt mere motivert for og trene hver dag når man er på jobb.”
 - “Webportalen er veldig bra, i tillegg til appen for registrering så fungerer det veldig bra:)
 - Kanskje det kunne verdt et forsøk å prøve påvirke rederiene til å forbedre treningsfasiliteter ombord og skape et naturlig treningsmiljø, kanskje i form av kampanjer etc! Det er mye fokus på HMS, men lite fokus på at trening er en del av den!
 - Stå på videre:)”
 - Web-portalen har vorte veldig bra!
 - Web-portalen idrett.sdir.no må gjerast tilgjengeleg på nynorsk.
 - Ønske om bedre veir i vinterhalvåret, så at vi kan trene mer :), veiret setter en stor begrensing for treningen ombord på en PSV båt i Nordsjøen i vinteren :(
 - Ønsker dere alle et godt trim og sports år.



Her er laget fra Norleg, med supportere, fra Nordsjøcupen 2014

